

عوامل الصحة النفسية السليمة

دكتور

نبیه إبراهيم إسماعیل

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنوفية

إيتواك للنشر والتوزيع

طريق غرب الماطة - مصر الجديدة

رقم الإيداع

٢٠٠١/١٨٤٣٨

الترقيم الدولي I.S.B.N.

977-5723-60-4

حقوق النشر

الطبعة الأولى ٢٠٠١

جميع الحقوق محفوظة للناشر

إيتراك للنشر والتوزيع

طريق غرب مطار المازة عمارة (١٢) شقة (٢) ص.ب : ٥٦٦٢

هليوبوليس غرب - مصر الجديدة

القاهرة ت : ٤١٧٢٧٤٩ فاكس : ٤١٧٢٧٤٩

لا يجوز نشر أى جزء من الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله
على أى نحو أو بأى طريقة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بخلاف ذلك
إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة ومقدماتاً .

*** إهداء ***

إلي كل أب ، وكل أم ، وكل معلم يحسن الفرس..
إلي كل من علمني حرفا ، واكسبني خبرة، وأسهم في نموي..
أهدي بكل الحب والتقدير والاحترام هذا العمل داعيا
الله سبحانه وتعالى أن ينفع به الناس جميعا.

أ.د/ نبيه إبراهيم إسماعيل

وما من كاتب إلا سيفني
ويفني الدهر ما كتبت يداه
فلا تكتب بيدك غير شيء
يسرك في القيمة أن تراه

الفصل الأول

(علم النفس ومفهوم الصحة النفسية)

• مقدمة

• المقصود بعلم الصحة النفسية

• مفهوم الصحة النفسية

• مدارس علم النفس

• مظاهر الصحة النفسية

مقدمة :

يتفق الناس جميعاً على أن من حق الإنسان أن يعيش حياته في راحة وهدوء نفس عبر مختلف مراحل العمر ، ولهذا يهتم الناس جميعهم على اختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والاقتصادية بصحتهم النفسية ، انطلاقاً من مسلمة مؤداها أن الاهتمام بالصحة الجسمية وحدها لا يكفي لتحقيق حياة مشبعة ، بل لابد من أن يصحبها مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة ، ولعل هذا بعض ما دعا عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦ ، ص ٤) إلى القول : " بأن حياة يحياها الفرد وهو سقيم نفسياً لا تقل ضيقاً عن حياة يحياها هذا الفرد وهو عليل الجسم . بل أن صحة نفسية سليمة قد تساعد أو تهون من قسوة المرض العضوى . " ولهذا يهتم الناس بتحديد ومعرفة ماهية الوسائل التى تكفل للفرد إمكانية الوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة . بحيث يتمكن الفرد مع هذا المستوى ومن خلاله من ممارسة أنواره الحياتية المتعددة بصورة طبيعية وينحو الناس فى سعيهم لتحقيق هذه الغاية مناح عدة يتفق كل منها مع ما يسود هذه الجماعة أو تلك من عادات و تقاليد ، وقد أشار إلى هذا عبد السلام عبد الغفار مؤكداً مدى اهتمام

الناس بالصحة النفسية عندما أوضح أن الناس يهتمون " منذ القدم بشئونهم الصحية الجسمية منها و النفسية ، وإن اتخذ الاهتمام بالصحة النفسية أو الجانب النفسى صوراً مختلفة ، وما من شك فى أن بعض العادات القديمة كاستخدام التمانيم ، والتعاويذ ، وإقامة حلقات الزار ، واللجوء إلى من يدعون السحر ، وكتابة الاحبة كانت محاولات ممن اشتكى مرضاً بغير سبب عضوى للتخلص مما يشكو منه ."

ويتفق العلماء و الباحثون الذين يعملون فى هذا المجال على أهمية العناية بالصحة النفسية على أساس أن الصحة النفسية السليمة للفرد تجعله أكثر قدرة على مزاولة أعماله بحيوية و نشاط ؛ ومن بين هؤلاء جورج كروس George kraus (١٩٥٢) مستشار هيئة الصحة العالمية لشئون الصحة النفسية الذى زار مصر ووضع تقريراً عن الصحة النفسية لطلاب الجامعات أشار فيه إلى ضرورة العناية بالصحة النفسية لهؤلاء الطلاب ، بعد أن اكتشف أنهم يعانون من العديد من المشكلات التى يمكن أن تؤدى إلى اعتلال صحتهم النفسية ، ويترتب عليها ابتعادهم عن دائرة الصحة النفسية السليمة.

وبالتالى فليس من المستغرب أن يهتم كثير من العاملين في مجالات الصحة النفسية بتأكيد أهمية الدور الذى تقوم به الصحة النفسية السليمة فى حياة الإنسان عبد العزيز القوضى (١٩٥٢) ، محمد كامل الخولى (١٩٦٤) ، عبد السلام عبد الغفار (١٩٦٦) ، (١٩٧٦) ، محمد عثمان بخاتى (١٩٦٦) ، ومصطفى فهمى (١٩٦٧) ، ومحمد فاضل الجمالى (١٩٦٧) ، وكولمان Colman (١٩٧٢) ، وعبد الرحمن عيسوى (١٩٧٢) ، وصموئيل مغاريوس (١٩٧٤) ، وهدى برادة (١٩٧٤) ، وأحمد عبد العزيز سلامة (١٩٧٤) وغيرهم كثيرون ممن يركزون بصورة مختلفة على ضرورة العناية بها ، ويعتبرونها غاية الإنسان فى حياته ، وسبيل المجتمع إلى البنيان المتماسك ، نظراً لما صاحبها أو يترتب عليها من مناخ نفسى يحقق الأمن والهدوء للإنسان .

ومن هذا المنطلق اتجه علماء النفس والمهتمون بالصحة النفسية على المستوى الدولى منذ سنوات مضت إلى تكوين المنظمات العالمية ، بهدف الحث على القيام بالدراسات والبحوث العلمية وتشجيعها حتى يمكن الكشف

عن ماهية الأسباب التى تكمن وراء الأمراض النفسية والتوصل إلى سبل معاونة الإنسان فى التخلص مما قد يصيبه من هذه الأمراض بحيث يستطيع الإنسان أن يعيش حياة فعالة ومثمرة .

وإذا كانت دولة كالولايات المتحدة الأمريكية تستأثر بعدد كبير من الهيئات والمنظمات التى تسعى لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية لشعوبها ، فإن دول العالم النامى تبدو فى حاجة ماسة إلى مثل هذا النوع من الخدمات ويشير كولمان (١٩٧٢) فى تقرير لمنظمة الصحة العالمية إلى أن شعوب الدول النامية فى أمس الحاجة إلى العناية بصحتهم النفسية .

ومما يزيد من ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية فى الدول النامية - ومصر من بينها - هو معرفة مدى إدراك الدول المتقدمة لأهميتها فى بناء المجتمعات ونموها . حيث بلغ اهتمام النوع الأخير من هذه الدول حداً أصبحت معه تخاف على نفسها من أية اضطرابات تحدث فى الدول الأخرى خشية أن تنتقل إليها على أساس أن ما يحدث من مشاكل أو توترات أو اضطرابات دولية قد تنعكس على هذه

الدول أو تلك بصورة أو بأخرى .

ولذلك فهم يدعون إلى العناية بالصحة النفسية فى مختلف دول العالم بهدف حماية أنفسهم من خطر الأمراض النفسية كى يستطيعوا العيش فى حياة هادئة مطمئنة ، وقد تردد هذا المعنى لدى " كولمان " (١٩٧٢) عندما أوضح أن الاهتمام بتحقيق الصحة النفسية فى دولة ما بمعزل عن باقى دول العالم يبدو أمراً بالغ الصعوبة. حيث يرى هذا الباحث أن الاضطرابات النفسية وما يحدث من توترات دوائية أو تفرقة عنصرية ، وما يشيع من فقر ، وما ينتشر من مشاكل مرتبطة ببعضها فى دول العالم يؤثر على بقية الدول الأخرى بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، ويؤكد هذا الباحث على أن ما يقدم أو يبذل من جهد لتقليل الصراع الدولى ، وتحسين أوضاع البشرية يمكن أن يساهم فى برامج دولتهم الخاصة بالتقدم الاجتماعى و الصحة النفسية وتحقيق عالم أفضل للإنسان .

وإذا كان من المسلم به فى الدول المتقدمة أن الصحة النفسية ذات أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع على حد سواء ، وإذا كان هذا التسليم يستتبعه ضرورة توافر الجهود

المادية والأكاديمية فى هذه الدول وتضافرها ، فإن حاجة الدول النامية لمثل هذا الاهتمام تبدو أكبر وأشد . حيث إنها فى حاجة ماسة إلى استثمار جهود وإمكانات كل أبنائها ، وهى عملية تتوقف على قدر ما تنتجه هذه الدول ، أو توفره لأبنائها من مناخ نفسى يمكنهم من حسن استثمار كل ما لديهم من قدرات وإمكانات بما يودى إلى رفع مستوى كفاءتهم فى العمل ، وزيادة الإنتاج على نحو يكفل لمجتمعات هذه الدول بسرعة الانتقال من الواقع الذى تعيشه إلى المستقبل الذى تتطلع إليه .

المقصود بعلم الصحة النفسية : وهو العلم الذى يقوم بدراسة السلوك الإنسانى مستخدماً المنهج العلمى لدراسة هذا السلوك ، بهدف محاولة فهم الإنسان ، بما يمكن من يتعامل معه من بناء شخصيته على أساس سليم . وبهدف وقايته مما قد يطرأ عليه من مظاهر الاضطراب النفسى أو العقلى . وبصفة عامة هو العلم الذى يقوم بالدراسة العلمية لصحة الإنسان النفسية . ولذلك فهو يحاول الكشف عن أسباب التوافق الشخصى والاجتماعى للإنسان ، وتحديد الأسباب التى تحدث الاضطراب فى الشخصية ، ومحاولة التعرف

على أنواع هذه الاضطرابات ، من منطلق أن الكشف عن أسباب ما يصيب الإنسان من أزمات نفسية أو أمراض عقلية يساعد مساعدة فعالة فى محاولة إزالة هذه الأسباب . بما يتيح للإنسان أن يحيا حياة يشعر خلالها بالسواء . وفيما يلى عرض لبعض الأسباب التى تسبب الاضطراب والأزمات النفسية للإنسان .

-عدم إشباع كل من الحاجات الأولية والنفسية . حيث يتوقف إحداث التوازن فى جسم الإنسان على درجة إشباع الإنسان لكل من حاجته إلى الطعام والشراب والراحة وغيرها من الحاجات العضوية ، لما لها من أثر على إحداث التوازن للكائن الحى . هذا ؛ ولا يقتصر إحداث هذا التوازن على إشباع الحاجات الأولية . بل يتطلب أيضاً إشباع العديد من الحاجات النفسية التى من أهمها الحاجة إلى الأمن والاطمئنان ، والحاجة إلى التقدير والاحترام ، والحاجة إلى النجاح والاستقرار ، والحاجة إلى الانتماء ، وغيرها من الحاجات النفسية التى تسهم بدرجة كبيرة فى إحداث التوازن النفسى الذى ينشده الإنسان . حيث إنه إذا لم تشبع هذه الحاجات وطالت مدة حرمان الإنسان منها أدى ذلك إلى

إحداث التوتر والاضطراب فى مختلف جوانب الشخصية .
وإذا ما حال بين إشباع هذه الحاجات حائل مادى أو
اجتماعى ، فإنه يتجه إلى أساليب غير سوية بما يؤدى إلى
مزيد من إحداث الاضطراب والخلل فى الشخصية .

-عدم معرفة الإنسان لنفسه ، وإدراكه لقدراته . حيث
يؤدى ذلك إلى تورط الإنسان فى مواقف ليس لديه القدرة
على مواجهتها ، كالتحاق طالب بكلية ليس لديه الإمكانيات
والاستعدادات التى تمكنه من مواصلة الدراسة بها ، أو
ممارسته لآى نوع من أنواع النشاط التى لا تؤهله إمكانياته
الواقعية لمزاوتها . إن عدم معرفة الإنسان لذاته يجعله يزج
بنفسه فى مواضع تجلب له مزيدا من التوتر والاضطراب
نتيجة لإحساسه بالفشل فى المواقف السابقة . الأمر الذى
يجعله يعجز عن مواجهة ما يعترض حياته من مشكلات
يمكن وصفها بأنها بسيطة سهلة الحل ، نتيجة لما مر به من
خبرات مؤلمة تسبب فى حدوثها لنفسه . والأمر على خلاف
هذا إذا ما أدرك الإنسان ذاته بما فيها من جوانب قوة ،
وجوانب ضعف ، فإنه يقبل على ما يستطيعه من أعمال ،
ويجنب نفسه الاشتراك فى أعمال يترك أن إمكانياته

واستعداداته لا تمكنه من تحقيق أى درجة من درجات النجاح إذا ما اشترك فيها . وهكذا تعتبر معرفة الإنسان لنفسه ، وإدراكه لقدراته وإمكاناته واستعداداته عاملاً مهماً فى إحداث التوازن فى شخصيته . والعكس يؤدى إلى اضطراب الشخصية وعدم سوائها .

-عدم توافر الإمكانيات الاقتصادية . التى تساعد الإنسان على تحقيق ما يسعى إليه من أهداف فى الحياة . حيث إنه إذا رغب الإنسان فى تحقيق أهدافه فى الحياة وكانت لديه القدرات العقلية التى تمكنه من تحقيق ذلك ، وحال بينه وبين تحقيق هذه الأهداف الجانب المادى ، فإنه يصعب على مثل هذا الإنسان أن يحقق السوية فى شخصيته، ذلك لأنه لم يتمكن من تحقيق ما كان يصبو إليه فى الحياة، فهو يشعر من حين لآخر بالإحساس بالنقص والدونية . ولذلك يعد الجانب الاقتصادى من الأسباب الرئيسية فى إحداث التوتر والاضطراب وعدم التوازن فى الشخصية . وعندئذ يمكن القول إن إدراك الإنسان بأن سبب إصابته بالتوتر والاضطراب هو الجانب الاقتصادى أمر ذات أهمية فى إحداث التوازن فيما بعد .

-عدم توافر الخبرات لدى الإنسان ، حيث إنه كلما كان الإنسان واسع الخبرة ، أى أنه خلال مراحل عمره السابقة بالعديد من الخبرات ، واكتسب عن طريقها عدداً من المهارات التى تمكنه من إشباع الحاجات التى يشعر بالرغبة الملحة فى إشباعها وتم الإشباع بأسلوب سهل صحيح ، أدى هذا إلى إحداث التوازن فى شخصيته . ولهذا يؤكد علماء النفس على إتاحة الفرصة أمام الإنسان خلال مراحل عمره المختلفة على إشباع حاجاته الأساسية الأولية منها والنفسية ، وخاصة فى مرحلة الطفولة ، لأنها تمكنه من تحقيق أهدافه وإشباع حاجته عن طريق الاختيار الواعى السليم لأساليب الوصول الصحيحة إلى أهدافه وتحقيق الإشباع الحقيقى . ولهذا كان فقدان الإنسان للخبرات ، وعدم اهتمامه بها ، من بين الأسباب التى تسبب القلق والاضطراب له . حيث لا يستطيع اختيار السبل والوسائل التى تحقق له إحداث التوازن فى حياته ، فيصبح غير قادر على التمييز بين الأسلوب السليم وغير السليم لمعاملة غيره من الناس فى مختلف مجالات الحياة . هذا فضلاً عن عدم قدرته على تقديم الدوافع على غيرها حال تزامنها رغبة فى الإشباع . الأمر الذى يجعله يعيش حياته فى قلق واضطراب مستمر .

-عدم تقبل الإنسان لنفسه وإمكاناته . وكما تحدثنا من قبل عن فعالية إدراك الإنسان لذاته في تحقيق السوية له، فإن عدم تقبل الإنسان لهذه الذات التى أدرك قدراتها وإمكاناتها واستعداداتها ، يودى بالإنسان إلى الإحساس بالقلق والاضطراب، واختلال درجة التوازن فى شخصيته من أن لأخر ، حيث يشعر بعدم الرضا عنها ، ورفضها . الأمر الذى يجعله ساخطاً بشكل مستمر بما ينعكس على حياته فى عدم الاستقرار والاطمئنان . والأمر على خلاف هذا إذا ما تقبل الإنسان ذاته بما تحتويه من قدرات وإمكانات واستعدادات فإنه يقبل على عمله راضياً ، فيحقق بهذا الإحساس درجة من النجاح تمكنه من الاستمرار فى الحياة والإقبال عليها ، وإلا عرض نفسه للعديد من مواقف الإحباط التى تشعره بالعجز والشلل ، بما يدفعه إلى استخدام أساليب غير سليمة لتحقيق الإحساس بوجوده كالعنوان على غيره من الناس حتى يلفت الأنظار إليه ، أو يسلك سلوكاً انطوائياً فينعزل عن المجتمع الذى يعيش فيه .

-عدم توافر المناخ النفسى المناسب . حيث إنه إذا كان متوفراً للإنسان كافة عوامل وأسباب السوية ، ولم يكن

المناخ العام مناسباً لمزاولة نشاطه ، والاستفادة مما لديه من قدرات ، فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بالقلق والاضطراب ، والتعرض لكثير من مواقف الإحباط التى تعوق عملية الاستمرار فى استثمار قدراته . ولهذا كان تهيئة المناخ النفسى العام بشكل مناسب ، بما يتيح للإنسان فرصة ممارسة حياته بالشكل والأسلوب الذى يرتضيه لنفسه فى حدود الإطار العام للمجتمع الذى يعيش فيه من أهم الأسباب والعوامل التى تجنب الإنسان أسباب الأزمات النفسية والأمراض العقلية .

-عدم إعطاء الاتجاه الدينى الدور الأساسى لإحداث التوازن فى حياة الإنسان . حيث يلاحظ أن كثيراً من الناس لا يربطون بين متغيرات الحياة المادية ، والجانب الروحى أو المعنوى الذى يهتم به الدين ، ويمعنون فى إشباع حاجاتهم المادية ، دون الاهتمام بإشباع الجانب الروحى الذى من شأنه أن يحدث التوازن فى نمط الشخصية الإنسانية ، ولذلك نلاحظ على كثير من أفراد المجتمع عدم الإحساس بالرضا الذى يحدثه ارتباط الإنسان بالله سبحانه وتعالى ، ذلك لأن الجانب المادى يطغى على كثير من الإشباعات

الأخرى وخاصة فى هذا العصر .

هذا ؛ ونلاحظ أن أصحاب مدرسة التحليل النفسى كان لهم رؤية للدين ، مغايرة للرؤية التى يراها الباحث الحالى . حيث يعتبرون أن من يلجأ إلى الدين يعد نوعاً من العجز فى مواجهة احتياجات الفرد ، وأنه ليس لديه القدرة على مواجهة القوة الغريزية لديه . كما أن " فرويد " رائد هذه المدرسة قد اعتبر أن الدين وهم ، ومن أجل هذا اعتبره خطراً على حياة الإنسان .

وقد توصل علماء النفس إلى معرفة هذه الأسباب عن طريق دراسة المرضى النفسيين ، ومع ذلك فإنهم لم يكتفوا بكشف هذه الأسباب ، ومحاولة إزالتها ، بل سعوا ونادوا بضرورة إعادة النظر فى طبيعة الإنسان ، والتعرف على حقيقة جوهره ، إنطلاقاً من أنه ينبغى ألا ننتظر إصابة الإنسان بالمرض النفسى ، ثم نقوم بدراسته للتعرف على أسباب المرض وكيفية إزالة هذه الأسباب . بل يجب دراسة الأصحاء من الناس ، ومعرفة العوامل الإيجابية التى حققت السواء النفسى لهم ، وبذلك يتمكنوا من ممارسة عملهم فى المجال التطبيقى لهذا العلم . حيث يؤكدون على أهمية العمل

وفق المنهج الوقائي ، بهدف تهيئة مناخ نفسى سليم ، مشبع بالعوامل الإيجابية التى تسهم فى الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية السليمة . الأمر الذى يمكنه من حماية نفسه من الوقوع فريسة للأمراض النفسية أو العقلية . وهذا يعنى أن هذا العلم بما يتوصل إليه من نتائج الدراسات، يستطيع أن يحقق هدفه وفق المنهج الوقائي . حيث يعمل على تحصين الإنسان من إصابته بأى نوع من أنواع المرض النفسى أو العقلى ، فى أى مرحلة من مراحل عمره، وخاصة فى مرحلتى الطفولة والمراهقة . بما يؤدي به إلى مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة ، فينطلق لممارسة دوره فى الحياة بإيجابية وفاعلية ، يتحقق من ورائها الخير للجميع . أما بالنسبة للمنهج العلاجي ، فإنه يعتمد على تحديد نوع المرض ودرجته ، محاولاً الكشف عن أسبابه ، ووضع خطة علاجه ، فيسهم بذلك فى إزالة أسباب المرض ، أو التقليل من حدته ، بما يمكن الإنسان من أن يحيا حياة يشعر فيها بالاطمئنان والرضا . ومن هذا يفهم إن استخدام المنهج الوقائي ومعرفة جوهر حقيقة الإنسان الصحيحة الخبرة والتعامل معه على هذا الأساس يحقق أكبر قدر من السواء النفسى ويحول بين وقوع الإنسان فى المرض ثم كشفه وعلاجه.

مفهوم الصحة النفسية

تتعدد المناحي المستخدمة لدى علماء النفس والمشتغلين في مجال الصحة النفسية بصفة عامة في سعيهم لوضع تحديد أو تعريف لماهية الصحة النفسية السليمة ، وقد ترتب على ذلك تباين التعاريف التي قُمت في هذا الصدد .

فقد تحدث بعض علماء النفس عن الصحة النفسية السليمة على أساس الخلو أو البرء من الأعراض المرضية ومع التسليم بأهمية البرء أو الخلو من الأعراض المرضية إذا كان للفرد أن يتمتع بصحة نفسية سليمة ، فإنه بلا شك أن معنى الصحة النفسية السليمة يتسع لما هو أكثر من مجرد البرء أو الخلو من الأعراض المرضية ، وبالتالي فإن قصر تعريف الصحة النفسية السليمة على هذا الجانب دون سواه ينطوي على نظرة ضيقة لهذه الظاهرة النفسية الهامة . وهذا ما دعا وليم وول William Well (١٩٥٢) إلى القول بأن الصحة النفسية لا تتمثل فقط في " تحرر المرء من المخاوف وحالات القلق التي لا مبرر لهما، بل تتضمن شعوره بالأمن الذي ينشأ عن معرفته لما ينبغي أن يفعله كي

يدراً عن نفسه خطراً حقيقياً " (ص ١٣)

وتتفق منظمة الصحة العالمية World Health Organization مع تعريف " وليم وول " حيث ترى هذه المنظمة أن الصحة النفسية السليمة لا يمكن أن تحدد فقط على أساس انتفاء الأعراض المرضية ، أو عدم شعور الفرد بالعجز . بل هي تحدد هذا المفهوم على أساس " مدى تكامل طاقات الجسم والعقل وشعور الفرد بالسعادة الاجتماعية ، وبالتالي فهي لا تقتصر على مجرد غياب المرض أو العجز " (كولمان ١٩٧٢ ، ١٦) وفي هذا تقرير من منظمة الصحة العالمية بأن مفهوم الصحة النفسية لا بد أن يكون مرتكزاً على أساس تكامل طاقات الجسم والعقل بما يحقق إحساس الفرد بالسعادة مع أفراد المجتمع الذى ينتمى إليه .

ويتردد هذا المعنى بصورة أخرى لدى دانا فارنسورث Dana Farnsworth (١٩٥٢) حيث يؤكد على أن تحديد الصحة النفسية السليمة لا يمكن أن يعتمد على " مجرد الخلو من المرض . بل هو يعتمد على مدى قدرة الفرد على القيام بالواجبات المنوطة به فى المجتمع ، وقدرته على التكيف الذى يؤدي إلى أقصى حد ممكن من السعادة للفرد والمجتمع

على حد سواء " (ص ٢٩٣)

ويشارك حامد زهران (١٩٧٤) غيره ممن يعملون فى هذا المجال ، مؤكداً على أن خلو الفرد من أعراض المرض النفسى لا يعنى مطلقاً الصحة النفسية السليمة . بل لابد من أن يصاحب هذا الشرط ، تمتع الفرد بصحة العقل والجسم معاً ، حين قال : " إن الصحة النفسية السليمة هى حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم ، وليست فى الخلو والبراء من أعراض المرض النفسى " . (ص ١١)

وهكذا يتضح من عرض هذه التعريفات أن الاعتماد على انتفاء المرض لا يعنى تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة . بل لابد من وجود جوانب أخرى أساسية تضاف لهذا الشرط، كما يتضح أيضاً أن هذه الجوانب التى يحددها المعرف تختلف باختلاف رؤية صاحب التعريف لمفهوم الصحة النفسية السليمة ، وأنه ليس هناك تحديد واضح لمختلف أنواع الجوانب التى يمكن أن تعتبر مؤشراً للصحة النفسية السليمة ، ذلك لأن هناك أنواعاً عديدة من الجوانب التى يمكن أن يعتبرها الفرد عوامل أساسية تسهم فى تحقيق الصحة النفسية السليمة والذى تختلف المجتمعات فى

اعتبارها محددًا للصحة النفسية تبعاً لاختلاف خلفيتها الثقافية.

ولهذا يذهب بعض المشتغلين في مجال الصحة النفسية في تحديدهم لتعريف الصحة النفسية السليمة إلى الاعتماد على عدد من المظاهر يعتبرونها دليلاً على الصحة النفسية السليمة ، ومن بين هؤلاء جورج برستون George Preston (١٩٤٣) الذي يحدد الصحة النفسية على أساس عدد من المظاهر إذا ما توافرت لدى الفرد يعتبر سليماً نفسياً ، ومن بين هذه المظاهر التي أشار إليها تكيف الفرد النفسى فى حدود إمكانات الجسم ، وتوافقه فى المعاملة مع أفراد المجتمع ، وإحساسه الإيجابى بالسعادة والنشاط . ويضع جودا Jahoda (١٩٥٨) عدداً من المظاهر التى يمكن أن تحدد معنى الصحة النفسية السليمة منها تقبل الذات واحترام الذات ، ومرونة الأنا ، والقدرة على تحمل الإحباط ، والاعتماد على النفس ، والقدرة على تحمل القلق ، والحساسية الاجتماعية، ويشير شوين Shoen (١٩٦٥) إلى أن الشخص السليم نفسياً هو من يستطيع أن يتكيف تكيفاً متكاملًا ، ويحدد هذا الباحث التكيف المتكامل على ضوء

عدد من المظاهر منها : القدرة على ضبط النفس ، والشعور بالمسئولية الشخصية ، والشعور بالمسئولية الاجتماعية ، ويرى " شوين " أن هذه المظاهر تشير إلى إحساس الفرد بالصحة النفسية السليمة ، ويعتبر نورمان مرن Morman Munn (١٩٦٦) أن الصحة النفسية السليمة تتحدد على أساس مدى قدرة الفرد على التنسيق بين مختلف أنواع النشاط التي يقوم بها ، والأهداف التي يشترك فيها مع الجماعة.

بينما يحدد فريق معهد دراسة الشخصية وقياسها "بيرلكي" مفهوم الصحة النفسية على أساس عدد من المظاهر التي يرون أنها يمكن أن تحدد هذا المفهوم مثل الشجاعة ، والتلقائية ، والأمانة في التفكير ، وحسن معاملة الناس ،..... (بارون ، ١٩٦٨ ، ٣٨) .

كما يذكر ماسلو Maslow (١٩٧١) عدداً من المظاهر التي يمكن أن تحدد مفهوم الصحة النفسية السليمة منها التزام الشخص بالقيم ، وأن يكون أميناً مع نفسه ومع الآخرين ، وأن يكون جريئاً في التعبير عما يراه صواباً ، وأن يتقانى فيما يؤديه من أعمال (ص ٥١ / ٥٥) . بينما

يؤكد أرنست هليجار (Arnest Hilgard) (١٩٧٥) على عدد آخر من المظاهر يرى أنها تحدد المفهوم ، ومن بين هذه المظاهر إدراك الفرد لحقيقة قدراته ، وقدره الفرد على ضبط النفس ، والتحكم الإرادى فى السلوك ، واحترام الفرد لذاته وتقبلها ، ... (ص ٤٥٤ ، ٤٥٥) .

وهكذا يتضح مما تقدم أن هذه المجموعة من علماء النفس قد اعتبرت أن الفرد يعد سليماً نفسياً إذا توافرت لديه عدد من المظاهر ، يرون أنها تعبر عن إحساس الفرد بالصحة النفسية السليمة ، ومع ذلك يختلف الباحثون فيما بينهم بخصوص ماهية هذه المظاهر التى يمكن أن تحدد هذا المفهوم باختلاف وجهة نظرهم فيما ينبغى أن يوصف بأنه ذو صحة نفسية سليمة .

هذا ؛ وقد قدم عدد ممن يشتغلون فى هذا المجال العديد من التعريفات فى عبارات عامة لتعبر عن مفهوم الصحة النفسية ، ومن بين هذه المفاهيم ، مفاهيم اعتبرت تكيف الفرد وتوافقه مع البيئة التى تحيط به محكاً أساسياً من المحكات التى يمكن أن تشير إلى الصحة النفسية السليمة ، ومن هؤلاء بوهيم Boehm (١٩٥٥) الذى يرى أن الصحة

النفسية هي " حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الفرد " (٥٢٧) ، وفي هذا إشارة بيّنة على اعتبار التكيف محكاً أساسياً للصحة النفسية .

وتشاركه الرأي رمزية الغريب (١٩٦٠) حيث اعتبرت أن من يتمتع بالصحة النفسية السليمة هو ذلك " الشخص الذي ينجح في أن يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه تكيفاً لا يساعده على أن يعيش في أمن بينهم فقط ، إنما تكيفاً يشعره بالسعادة في هذا الوسط " (ص ١٤) وهذا يعنى أنه إذا كان الفرد قادراً على التكيف مع أفراد المجتمع والعيش معهم في حب متبادل ، فإنه يستطيع أن يتمتع بصحة نفسية سليمة .

ويؤكد أولمان وكراسنر Ullmann & Krasner (١٩٦٩) في تحديدهما لمفهوم الصحة النفسية على أهمية تكيف الفرد مع المجتمع والتزامه في سلوكه بما يتوقعه منه المجتمع عندما يريان " أن الصحة النفسية تتضمن الأساليب السلوكية التي يتوقعها المجتمع " وهذا يعنى أن الفرد يعد إنساناً غير سوى عندما يأتى سلوكه مخالفاً لما تعارف عليه المجتمع .

ويرى الباحث الحالى أن الإنسان قد يأتى بسلوك يتفق والمجتمع ولكنه فى الوقت نفسه منافياً تماماً لوجهة نظره ، مما قد يحدث فى نفسه نوعاً من الصراع بين ما يريده المجتمع ، وما يقتنع به شخصياً الأمر الذى يسبب له القلق والاضطراب والشعور بعدم الأمن ، وبالتالي فقد يخرج به عن دائرة الصحة النفسية السليمة .

ويعرف كل من ليلند وروبرت Leland & Robert (١٩٧٠) الصحة النفسية على أنها " التكيف الملائم الذى يتفق مع المجتمعات ومختلف مستويات التعامل التى ينشئ من خلالها الفرد العلاقات الإنسانية التى تحقق الإحساس بالسعادة النفسية " (ص ٣٣٨) ، وهما يؤكدان فى هذا التعريف على أن تكيف الفرد مع المجتمع وتكيفه مع مختلف مستويات تعامله أمر ضرورى ، حتى يتحقق للفرد الإحساس بالسعادة النفسية .

ويرى صموئيل مغاريوس (١٩٧٤) أن الصحة النفسية مسألة يتمتع بها الفرد بدرجة من الدرجات . حيث يعرفها بأنها " مدى أو درجة التوافق الداخلى بين دوافع الفرد ونوازعه

المختلفة ، وفى التوافق الخارجى فى علاقته ببيئته المحيطة ، بما فيها ومن فيها من موضوعات وأشخاص " (ص ٧١) إلا أنه يرى أن الفرد يستطيع أن يحقق مستوى مناسب من الصحة النفسية إذا استطاع أن يحدث التوازن الداخلى بين نوازعه ، وكذلك التوافق الخارجى سواء كان هذا التوافق مع الإنسان أو التكيف مع الأشياء المحيطة به .

وينادى " صموئيل مغاريوس : بمبدأ نسبية التمتع بالصحة النفسية لاعتقاده بأن مفهوم الصحة النفسية مفهوم ثقافى ، عندما يشير إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يصدر حكماً بالصحة النفسية السليمة للرجل الريفى أو المرأة الريفية باستخدام المقاييس نفسها التى نطبقها على سكان الحضر دون تحفظ ما .

ويرى عبد العزيز القوصى (١٩٧٠) أن الصحة النفسية هى " التكامل التام بين الوظائف المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التى تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابى بالسعادة والكفاية " (ص ٧) ويتفق " القوصى " فى هذه الناحية مع من يرون أن الصحة النفسية للفرد لا تتحقق إلا إذا حدث تكامل فى الشخصية نتيجة لتكامل الوظائف النفسية المختلفة

للفرد بما يؤدي إلى قدرة الفرد على مواجهة ما يعترضه من أزمات في حياته حتى يشعر بالسعادة التي تسهم في تحقيق الكفاية .

بينما يرى عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦) أن الصحة النفسية السليمة هي " حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثماره لها ، وبما يؤدي إلى تحقيق وجوده ، أي تحقيق إنسانيته (ص ٢١٣) وهو بهذا يؤكد على أن الفرد لا يستطيع أن يحقق الصحة النفسية السليمة إلا إذا تكاملت طاقاته بشكل يؤدي إلى حسن استثماره لها بحيث يستطيع الإنسان أن يحقق ما يصبو إليه في حياته ، وهو تحقيق وجوده ، أي إنسانيته .

إلى جانب ما تقدم ، يوجد عدة تعاريف للصحة النفسية السليمة يستند كل منها إلى إطار نظري معين يدين به أصحابه ومؤيدوه ، ويعتقدون في صحة ما ينطوى عليه من مسلمات ، وسيتعرض الباحث لوجهة نظر كل من مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية ، والمذهب الإنساني في هذا الصدد .

مدارس علم النفس و مفهوم الصحة النفسية

♦ مدرسة التحليل النفسى

♦ المدرسة السلوكية

♦ مدرسة المذهب الانسانى

(١) مدرسة التحليل النفسى :

تختلف نظرية التحليل النفسى عن غيرها من نظريات الشخصية فى رؤيتها للإنسان وخاصة طبيعته التى فطر عليها . حيث تعتبر أن الإنسان أنانى بطبعه وشرير وغير عاقل (كولمان ، ١٩٧٢ ، ٦٦ - ٦٧) وبهذه الرؤية تكون نظرية التحليل النفسى قد وضعت صورة ممعنة فى التشاؤم للإنسان ، وعلى أساسها بنت هذه النظرية كثيراً من مسلماتها، وأسسها التى اعتبرتها مدخلاً لتفسير سلوك الإنسان والكشف عن حقيقته .

وتعد المسلمات الآتية من أهم مسلمات نظرية التحليل النفسى التى ينادى بها من ينتمون إلى هذه المدرسة :

١- الحتمية النفسية : ويعنى هذا الأساس أن لكل سبب نتيجة ، ولكل نتيجة سبب . حيث إنه لا يوجد نشاط يقوم به الكائن الحى دون أن يكون هناك سبب أو دافع يدفعه إلى إتيان هذا السلوك ، وسواء كان السبب ظاهراً أو خفياً فإنه فى مختلف الحالات هناك يوجد سبب خفى يكمن وراء أى سلوك يحدث أو يقوم به الكائن الحى ، وقد كان " فرويد " يسعى - بناء على هذه المسلمة - إلى

معرفة العلة السببية وراء السلوك المرضى .

٢- الطاقة النفسية : وتعنى هذه المسألة أن هناك طاقة أساسية فى الطبيعة الإنسانية ، وأن هذه الطاقة قد تتحول إلى أنواع متعددة ، وأن هذه الطاقة النفسية نوعان ؛ نوع يتحرك بحرية مطلقة ، والثانى على العكس مقيد ، وأن الشحنات القوية Hypercathex تقوم بتأليف عدة عمليات مختلفة بعضها ببعض ، وفى أثناء هذا التأليف تتحول الطاقة المطلقة إلى طاقة مقيدة . هذا ؛ ويمكن القول إن التمييز بين حالة اللاشعور ، وحالة الشعور إنما تعتمد على علاقات ديناميكية من هذا النوع . (فرويد ١٩٦٦ ، ٨٦ - ٨٧) وتعد الطاقة النفسية نوع أو صورة من هذه الطاقات . حيث إن الإنسان يعد جهاز طاقة معقد ويستمد طاقته من الغذاء الذى يتناوله . وتستخدم هذه الطاقة فى أغراض متعددة كالهضم والتنفس والنشاط الحركى ، ويتحول جزء من هذه الطاقة إلى طاقة نفسية تستخدم فى أغراض أخرى مثل الإدراك والتفكير والتذكر ، وهكذا تتحول الطاقة الجسمية المستمدة من الغذاء إلى طاقة نفسية وبالعكس .

٣- مبدأ الثبات والاتزان : تعنى هذه المسلمة أن الكائن الحى - من وجهة نظر فرويد - مزود بقدره على الاستجابة للمثيرات المختلفة سواء كانت هذه المثيرات داخلية أو خارجية، وأن هذه القدرة هى صفة مميزة للحياة . حيث أن الإنسان كثير ما يتعرض لعديد من المثيرات التى تجعله فى حالة من التوتر وعدم الاتزان، فيسعى الإنسان لإزالة هذه الحالة التى يمر بها ، أو على الأقل إلى خفض حدتها إلى أقل مستوى ممكن ، بحيث يبقى هذا المستوى ثابتاً ، ويتم ذلك عن طريق تفريغ الطاقة التى نشأت من هذه المثيرات ، وميل الكائن الحى إلى إزالة التوتر والمحافظة على الإتزان ، أو على هذا المستوى الثابت وهو ما يطلق عليه " فرويد " مبدأ الثبات.

٤- مبدأ اللذة : وترتبط هذه المسلمة بالمسلمة السابقة (مبدأ الثبات والاتزان) أى أن يصل إلى خفض الاستثارة التى حدثت له قدر الإمكان ، فيأتى بالسلوك الذى يمكنه من التخلص مما لحقه من توتر أو ألم . حيث إن التخلص من التوتر ، والألم أو خفض مستوى الاستثارة يحقق

السرور أو اللذة قدر الإمكان ، وبذلك يمكن القول بأن الإنسان يجد لذة فى حالة الاتزان ، ويشعر بالألم والضيق إذا ما تعرض لحالة عدم الاتزان بما يصاحبه من توتر وألم .

٥- مبدأ الواقع : ويعتبر هذا المبدأ صورة معدلة للمبدأ السابق (اللذة) الذى أصبح يتلاءم مع العالم الخارجى . حيث إن هذا المبدأ يهدف إلى الحصول على اللذة ولكن مع مراعاة العالم الخارجى الذى يعيش فيه الكائن الحى ، بمعنى أن هذا المبدأ يرجئ اللذة التى تتعارض مع المجتمع الذى يعيش فيه لحين حصوله عليهما بصورة ترضى المجتمع الذى ينتمى إليه ، أى أن الفرد عليه أن يتحمل ما يحدث من توترات طوال فترة التأهيل لحين إحداث اللذة بصورة تتفق والواقع الخارجى .

وبناء على هذه المسلمات قدم " فرويد " نظريته المعروفة بنظرية التحليل النفسى . حيث إنه استطاع أن يصل إلى معرفة الجهاز النفسى عند دراسة نشوء الفرد . حيث تتكون أجزاء الشخصية عند " فرويد " من ثلاثة أجزاء وهى Id والأنا Ego والأنا الأعلى Super-Ego .

وعلى الرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء له وظيفته وخصائصه ومكوناته ومبادئه التي يعمل وفقها فإنها جميعاً تتفاعل تفاعلاً وثيقاً بحيث يصعب فصل تأثير كل جزء منها عن الآخر وبذلك يكون السلوك الإنساني هو محصلة تفاعل هذه الأجزاء الثلاثة .

ويحتوى الهى Id على كل ما هو موروث ، وما هو موجود منذ الولادة ، وما هو ثابت فى تركيب البدن . ومن أجل ذلك فهو يحتوى على الغرائز التى تنبعث من البدن .

كما أنه يعد مستودع الطاقة النفسية ويقوم بتزويد الجزأين الآخرين بطاقتيهما ، وهو وثيق الصلة بالعمليات الجسمية التى يستمد منها طاقاته ، ويطلق " فرويد " على " الهى " اسم " الواقع النفسى الحقيقى " وذلك لأنه يمثل الخبرة الذاتية للعالم الداخلى ، ولا تتوفر له أية معرفة بالواقع الموضوعى .

وتعمل " الهى " على أساس مبدأ اللذة . حيث تقوم بتفريغ ما يزيد من التوتر لدى الكائن الحى حتى يعود إلى مستوى منخفض ومريح من الطاقة ، فهى تطالب بالإشباع

الفورى لما تحتويه من دوافع بيولوجية ، دون وضع
الاعتبارات الاجتماعية فى الحسبان ، ولا ترتبط بالواقع ،
ولهذا فإن " الهى " تعمل عن طريق العمليات الأولية .

ومن الواضح أن العمليات الأولية ليست قادرة - بذاتها
- على خفض التوتر . حيث إن الإنسان الجائع لا يمكنه أن
يأكل الطعام الذى تكون عن طريق الصورة الذهنية ، ونتيجة
لذلك تظهر عمليات جديدة أو عمليات نفسية ثانوية ، ومن
هنا يبدأ الجزء الثانى من الشخصية . أى بداية تكوين الأنا .

ويتكون الأنا Ego تحت تأثير العالم الخارجى حيث
يفترض " فرويد " أن هذا الجزء عبارة عن طبقة قشرية
مزودة بأعضاء حسية لاستقبال المنبهات ، كما أنه لا يعرف
الواقع الذاتى للعقل فحسب - كما هو بالنسبة للهى - بل أنه
يفرق بين الأشياء التى توجد فى العقل والأشياء التى توجد
فى العالم الخارجى .

ولهذا فإن " الأنا " يطيع مبدأ الواقع ، ويعمل وفق العمليات
الثانوية . حيث إن غاية مبدأ الواقع هو الحيلولة دون تفريغ التوتر
حتى يتم اكتشاف الموضوع المناسب لإشباع الحاجة .

ويعتبر " الأنا " بهذه الصورة هو الجهاز الإدارى للشخصية لأنه يسيطر على منافذ الفعل والسلوك ، ويختار من البيئة الجوانب التى يستجيب لها ، ويقرر الغرائز التى سوف تشبع ، والكيفية التى يتم بها الإشباع ، ويعمل هذا الجزء كوسيط بين " الهى " من جهة وبين العالم الخارجى من جهة أخرى . حيث يقوم بعملية التوسط بين المطالب الغريزية للكائن الحى والظروف المحيطة به ، والمحافظة على حياة الفرد والعمل على حفظ النوع .

ويعتبر الأنا الأعلى Super-Ego الممثل الداخلى للقيم التقليدية للمجتمع والدرع الأخلاقى للشخصية ، كما أنه يمثل ما هو صحيح وما هو خاطئ ، حتى يتصرف الكائن الحى على أساس من القيم الأخلاقية التى تعيش داخل المجتمع ، و بنمو " الأنا الأعلى " تتكون قوى جديدة ومركز جديد لضبط " الهى " .

وينشأ " الأنا الأعلى " بوصفه الحكم الخلقى للسلوك استجابة للثواب والعقاب الصادر من الوالدين . حيث إن الطفل يسعى إلى أن يتجنب العقاب فيسلك السلوك الذى يحدده الوالدان ، وينزع إلى أن يستخدم السلوك الذى يعاقب

عليه الوالدن داخل ضميره - أحدى شقى " الأنا الأعلى " -
بينما ينزع الطفل إلى أن يستدخل السلوك الذى يثيب عليه
الوالدان داخل أناه المثالى - الذى يمثل الشق الآخر من الأنا
الأعلى - ويطلق عليه الميكانيزم (الحيلة) الذى تتم بها
عملية الاستدخال . حيث أن الضمير يعاقب الشخص بأن
يجعله يشعر بالآثم ، ويثيب " الأنا الأعلى " الشخص الذى
يجعله يشعر بالفخر بنفسه ، ويتكون " الأنا الأعلى " ويحل
الضبط الذاتى محل الضبط الصادر عن الوالدين .

وهنا يتميز " الأنا الأعلى " عن " الأنا " بأنه معارض
له . حيث يجب على " الأنا " أن يعمل حسابها ، وبذلك
يصبح على الأنا أن يرضى فى وقت واحد رغبات كل من "
الهى " و " الأنا الأعلى " والواقع .

وبناء على ما تقدم يمكن القول بأن أجزاء الشخصية
الثلاثة عبارة عن أبعاد سيكولوجية تعمل وفق نظام معين ،
وكلها تعمل لتحقيق أغراض واحدة . حيث تسعى لعدم
حدوث تصادم المبادئ بعضها ببعض ، فإذا كانت " الهى "
تعبر عن الغرض الحقيقى لحياة البدن ، وهو إشباع حاجاته
الفطرية ، فإن " الأنا " تعمل على الكشف عن وسائل

الإشباع التى تكون أكثر موافقة أو أقل خطراً مراعيأ فى ذلك العالم الخارجى ، وذلك لحفظ الحياة ووقاية النفس من الأخطار ، كما أن " الأنا الأعلى " يثير حاجات جديدة ويجعلها فى المحل بالأول . ووظيفتها الأساسية هى الحد من الإشباع ، وبذلك يكون على " الأنا " مسئولية الوصول إلى حل لما ينشأ من صراع بين " الهى " بمطالبها التى لا يقرها المجتمع ، و " الأنا الأعلى " بما تمثله من مثل عليا تحدد الصواب والخطأ .

وقد افترض " فرويد " وجود غريزتين عامتين هما غرائز الحياة ، وغرائز الموت ، وتقوم غرائز الحياة بحفظ حياة الفرد وتكاثر الجنس ويندرج تحت هذه الفئة الجوع والعطش والجنس ، ويطلق على الطاقة التى تستخدمها غرائز الحياة باسم " اللبيدو " ، أما غرائز الموت أو غرائز التدمير تقوم بعملها بصورة أقل وضوحاً بالنسبة لغرائز الحياة، ويمكن التكهّن بوجودها فى عمليات الهدم أو التفكيت ، أو العمليات التى يقوم بها الجسم ، وتعد العدوانية من المشتقات الهامة لغرائز الموت .

وما يحدث من صراع فى الشخصية يمكن إرجاعه إلى

تعارض هاتين الغريزتين . حيث إن الأولى تعمل على تآلف الأشياء وربطها ببعضها ببعض . بينما تعمل الثانية على تفكيك الارتباطات أو هدم الأشياء ، وتنشأ عن التغيرات التي تحدث في النسب التي تمتزج بها هاتان الغريزتان نتائج هامة جداً . حيث أن زيادة العدوان الجنسي من شأنه أن يجعل من المحب قاتلاً . بينما يؤثر النقصان الكبير في العامل العدوانى إلى الخجل أو إلى فقدان الغريزة الجنسية .

كما أن طول التوتر يرجع إلى فعل مضاد لقوى دافعة من جانب وقلة كابحة من جانب آخر ، وسواء كانت هذه القوى شحنات الأنا المضادة المعارضة لشحنات " الهى " أو الشحنات المضادة " للأنا الأعلى " المعارضة لشحنات " الأنا " فإن النتيجة فيما يتعلق بالتوتر تظل واحدة ، ذلك لأنه عندما يبدأ " الأنا الأعلى " فى التكوين ، يتم تثبيت قدر كبير من غريزة العدوان داخل " الأنا " . حيث إنها تؤدي إلى فناء النفس ، وهذا هو أحد الأخطار التى تهدد الصحة التى تتعرض لها الإنسانية أثناء تقدمها فى طريق الحضارة .

بالإضافة إلى أن قمع مشاعر العدوان بصفة عامة - مضر بالصحة - يسبب المرض ، وغالباً ما يسبب للشخص الذى يمتلكه الغضب كيف يحدث الإنتقال من حالة العدوان المكبوت إلى حالة فناء النفس ، وذلك بتوجيه عداونه إلى نفسه ، فنراه يقطع شعره ويلطم وجهه بقبضة يديه ، وهى أعمال كان يفضل - بلا شك - أن يوجهها إلى شخص آخر، وهكذا يمكن أن يموت الفرد بسبب صراعه الداخلى ، أما النوع فيفنى بسبب فشل كفاحه مع العالم الخارجى ، حينما يطرأ على العالم بعض التغيرات التى يستطيع أن يتصرف بما سبق أن اكتسبه من أنواع التكيف .

ويرى " فرويد " أن الطاقة الجنسية " اللبيدو " هى مبعث نشاط الفرد ، وأن هذه الطاقة تظهر فى الطفولة المبكرة ، ثم تأخذ فى الازدياد تدريجياً حتى تصل إلى ذروتها فى العام الخامس ، وتظل بعد ذلك فى كمون حتى بداية سن المراهقة حيث تبدأ نشاطها من جديد ، وأنه يفسر معظم جوانب السلوك على أساس أنها تعبير أو إعلاء للدوافع الجنسية .

كما يعتبر " فرويد " أن كثيرا من العمليات النفسية يتم حدوثها دون أن يكون الفرد واعيا بها . أى أنها عمليات لاشعورية ، ويرى أن مفهوم " اللاشعور " بمثابة المفهوم الأساسى فى نظريته عن طبيعة الإنسان ، وهو بمثابة مخزن للغرائز والحفزات البدائية ، والصراعات المؤلمة ومشاعر الذنب المختلفة ، ويتم اختزان هذه المحتويات فى اللاشعور لأن المجتمع لا يقبل ظهور الحفزات البدائية والغرائز الحيوانية - الغريزة الجنسية والعدوان - عن طريق عملية نفسية معينة تتم على مستوى لاشعورى تسمى الكبت حتى لا يهدد ظهورها حياة الفرد واحترامه لذاته .

ويعتقد " فرويد " فى وجود بعض المقومات الداخلية المعنية ، شرط ضرورى للصحة النفسية ، ويحدث عادة أثناء النوم أن تضعف المقاومة التى من هذا القبيل فتتدفع المادة اللاشعورية تطلب الانطلاق ، وهذا شرط لتكوين الأحلام التى هى أساس هام فى نظرية التحليل النفسى . حيث إن للحلم وظيفة أساسية هى العمل على حراسة الفرد فى أثناء النوم حتى الاستيقاظ (باربر ، ١٩٦٢) .

ومنطق " فرويد " فى أهمية الأحلام أنها عملية مألوفة فى حياة الناس الأسوياء مهما كانت خصائصها مختلفة عن النشاط الذى يصدر عنها أثناء اليقظة ، وتأتى مادة الأحلام من اللاشعور التى وجد أن النوم فرصة للوصول إلى الشعور ، ويتم ذلك عن طريق تشويه المحتويات أو التحريف والتغيير والتبديل فى المادة من القلق والاضطراب والألم .

والحلم عملية يقوم بها " الأنا " تحت تأثير اللاشعور بمطالبة " الأنا " بإرضاء غريزة ما (فى حالة صدور حكم من الهى) ، أو بحل الصراع ، أو بإزالة شك ، وأن عملية الإبدال التى تتم فى الحلم والتى يصيبيها التشويه أو التحريف تقوم بإشباع رغبة ما بدلا من تحقيق ما تطلبه " الهى " وتلك هى الوظيفة الرئيسية للحلم ، ومع ذلك فإن الأحلام على اختلاف أنواعها إنما هى نتيجة صراع ، أو أنها نوع من التوفيق ، فالشئ الذى يرضى " الهى " اللاشعورى قد يكون لهذا السبب نفسه سببا لقلق " الأنا " .

كما أنه قد تصبح المادة الموجودة قبل اللاشعور بعيدة المنال مؤقتا ، فلا تدع المقاومة سبيلا للوصول إليها ، كما

يحدث فى حالات النسيان الطارئ ، وأن عملية الارتداد للمادة وللعمليات الموجودة قبل الشعور إلى اللاشعور تقوم بدور هام فى نشوء الاضطرابات العصبية .

هذا ؛ ويحدث الصراع Conflict نتيجة ظهور رغبتين متضادتين ، والصراع عند " فرويد " نوعان ، أحدهما يحدث فى دائرة الشعور وينتهى بحكم النفس لصالح احدى الرغبتين، والتخلى عن الأخرى ، وهذا هو الحل السليم للصراع الذى يقع بين الرغبات المضادة ، ولا ينتج عنه ضرر فى النفس ، ويقع الضرر من الصراع إذا ما لجأت النفس إلى صد إحدى الرغبتين عن الشعور وكتبها دون إعمال الفكر فى هذا الصراع وإصدار حكمها فيه ، وينتج عن ذلك أن تبدأ الرغبة المكبوتة حياة جديدة شاذة فى اللاشعور The unconscious وتظل محتفظة بطاقتها الحيوية ، وتظل تبحث عن مخرج لانطلاق طاقتها الحيوية فنجد فى الأعراض المرضية التى تتاب العصبية Neurotics .

وبناء على هذا يمكن القول بأن الصراع فى نظرية التحليل النفسى ما هو إلا حفزة غريزية خطيرة ينتج عنها

الشعور بالقلق إنذاراً بالخطر ومن هنا تلجأ " الأنا " إلى الدفاع عن طريق إعلاء سوى ، أو دفاعات تنتج نتيجة الكبت أو الإسقاط والتكوينات المضادة والعزل فتكون اللاسوية أو المرض النفسى .

ومما تقدم يتضح أن " فرويد " يرى أن ما يصيب الإنسان من اضطرابات انفعالية لا تحدث نتيجة العوامل الخارجية (البيئة) ، وإنما نتيجة لفقد الإنسان سيطرته على الغرائز والحفيزات التى يرفضها المجتمع ، أو نتيجة لما يحدث من قلق ناتج عن الشعور بالتهديد المستمر من المحتويات اللاشعورية المكبوتة ، والتى لا يقبلها المجتمع ، والتى قد تجد من أن لآخر منفذاً للخروج ، وأن هذه المحتويات التى كبتت فى اللاشعور هى آثار الصراعات النفسية الجنسية التى عاشها وواجهها الفرد فى طفولته .

كما أنه ينظر إلى الإنسان نظرة تشاؤمية . حيث أنه يرى أن الإنسان يظل فى صراع دائم مستمر بين غرائزه ودوافعه التى لا تقبلها الجماعة ، والمطالب الاجتماعية . بالإضافة إلى القلق والتوتر الذى يعيش فيه لاحتمال خروج ما كبت فى اللاشعور من حفزات بدائية ، ومشاعر وخبرات

مؤلمة إلى الشعور ويزداد هذا القلق حدة نتيجة للتقدم الحضارى ، وما تتطلبه الحياة من مطالب اجتماعية متعددة .. وهكذا " يزداد صراع الفرد النفسى ويشتد قلقه . حيث قدر للإنسان حياة مؤلمة ، وستزداد قسوة وإيلاماً بتقديم الحضارة وهكذا رآها فرويد (عبد السلام عبد الغفار ، ١٩٧٣ ، ١٤) .

ولعل ما تقدم من عرض موجز لوجهة نظر التحليل النفسى فى الشخصية ، يوضح أن العلاقات بين أجزاء الشخصية الثلاثة (الهى ، والأنا ، والأنا الأعلى) هى التى تحدد سلوك الإنسان . حيث الصراع الذى يحدث بين " الهى " بما تحتويه من دوافع لا يقبلها ولا يقرها المجتمع " والأنا الأعلى " بمثلثه العليا التى تحدد على أساسها الصواب والخطأ ، أو ما يمكن أن يقبله أو يرفضه المجتمع ، وما تقوم به " الأنا " من دور أساسى ومهم فى الوصول إلى حل لما ينشأ من صراع بين الهى والأنا الأعلى .

و يمكن القول بأن الصحة النفسية السليمة كما يراها أصحاب التحليل النفسى هى مدى قدرة " الأنا " على إحداث التوازن أو التوافق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب

الواقع الاجتماعي ، أو في قدرة " الأنا " على الوصول إلى حل لما ينشأ من صراع بين هذه الأجزاء الثلاثة والمطالب الاجتماعية ، حيث الاختلاف بين ما تطلبه الأجزاء وبين الواقع الذي يعيشه الفرد .

ولعل ما قدم من عرض موجز لنظرية التحليل النفسي يوضح أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى مستوى بسيط من الصحة النفسية السليمة ، ذلك لأنها بينت أن الإنسان يعيش في صراع دائم ومستمر سواء كان هذا الصراع ناتج عما يحدث بين محتويات " الهى " التى تظل ملحة فى إزالة التوتر الذى ينشأ عن رغبة الغرائز فى البحث عن إشباع وخاصة الغريزة الجنسية ومطالب الواقع الاجتماعى بمعايير وقوانينه التى استقر عليها . هذا فضلا عن وجود الأنا الأعلى بمثله العليا وعلى الأنا أن تقوم بالتوفيق بين ذلك حتى تتحقق درجة من التوازن .

بالإضافة إلى أنهم يرون أنه إذا فشلت الأنا فى إحداث التوازن بين الأجزاء ، فإنها كثيراً ما تلجأ إلى الحيل الدفاعية لتسوية الواقع والتمويه بما يحقق لها جزء من الراحة التى تجنبها الإحساس أو الشعور بالألم . حيث تقوم " الأنا "

بعملية الكبت التى تتم فى اللاشعور. وهكذا تعد الحيل الدفاعية فى نظرية التحليل النفسى أساسا يتم عن طريقها إبعاد كل ما يؤلم أو يهدد الإنسان . بل إن الأمر على خلاف هذا . حيث إن ما كبت سيظل يهدد بصفة مستمرة ودائمة بالظهور ، والذى بدوره يسبب القلق والتوتر ، فيظل الإنسان فى قلق حتى تلجأ " الأنا " إلى حيلة أخرى للقضاء على هذا القلق ظنا منها بأن حيلة هذه المرة ستقضى تماما على ما كبت .

ويعتقد كثير من علماء النفس كارول Carroll (١٩٦٤)، فروم Fromm (١٩٧٣) ، وعبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦) أن استخدام الحيل الدفاعية على اعتبار أنها وسيلة فعالة لإزالة التوتر أو القلق الناشئ عن كبت الغرائز التى تمثل الدوافع الأساسية لمعظم أنواع النشاط الذى يقوم بها الإنسان ، أمر ليس من الصحة النفسية السليمة فى شئ ، لأنه نوع من الغش أو الخداع ، لأن " الأنا " تخدع نفسها لاشعوريا وأن استخدام الفرد لها واستمراره فى هذا الاستخدام يؤثر تأثيرا سيئا فى تعامله مع الحياة التى يعيش فيها ، ويصل من يسرف فى استخدام هذه الحيل إلى المرحلة التى تعجز فيها

هذه الحيل عن القيام بوظيفتها الأساسية لحماية " الأنا " فيقع الفرد صريعاً للاضطرابات الانفعالية بصورها المختلفة .

(٢) المدرسة السلوكية :

ترى النظرية السلوكية أن طبيعة الإنسان تختلف عن رؤية نظرية التحليل النفسى حيث تنظر إلى الإنسان على أنه ليس شريراً ، وأنه خير ، وأنه يتحكم فى قدراته ومدى تعلمه وأنه عبارة عن دمية تتحكم فى سلوكه قوة خارجية عن إرادته كولمان (١٩٧٢ ، ٦٦-٦٧) ، وبهذه الرؤية صورت هذه النظرية الإنسان أشبه بآلة يتحكم فيها عن طريق تقديم مثيرات للحصول على استجابات تشكل فى النهاية سلوك الإنسان المحدد أو المطلوب .

وبهذه الرؤية تكون النظرية السلوكية قد قضت على إنسانية الإنسان ، وسلبت إرادته . مما جعلها تعتقد أنها تستطيع أن تنشئ الإنسان حسب ما وضعت من مواصفات أو محددات مسبقة .

وعلى هذا الأساس بنيت هذه النظرية مسلماتها التى
اعتبرتها من أهم معالمها الرئيسية ، وفيما يلى بيان هذه
المعالم :

- يرى واطسون (١٩١٩) أن علم النفس ما هو
إلا علم السلوك ، وأن الأفعال السلوكية هى جميع أوجه
النشاط التى يقوم بها الفرد ، والتى يمكن ملاحظتها
ووصفها وصفاً موضوعياً يعتمد على ما يجمع من
البيانات التجريبية، والدلالات التى يحصل عليها نتيجة
الملاحظة ، وأنه لا مجال فى هذا العالم للمفاهيم الكثيرة
التى تحدث عنها التحليل النفسى . وبذلك يصبح علم
النفس فرع تجريبى من العلوم الطبيعية ، وهو بذلك لا
يحتاج إلى الاستبطان إلا بالقدر الذى يحتاج إليه أى علم
آخر ، وبهذا يكون هدف هذا العلم - علم النفس - هو
القيام بعملية التنبؤ بالسلوك والتعرف على كيفية وأسلوب
التحكم فيه .

- كما يشير " واطسون " إلى أن هذا العلم يحقق
الموضوعية فى مجال البحث حيث يسعى إلى تحقيق بداية
جديدة فى علم النفس بعيداً عن النظريات والمفاهيم

والمصطلحات التقليدية ، وهو بهذا يشير إلى استبعاد الموضوعية الذاتية Subjective Subject Matter ويبقى على الملاحظات التي يمكن للملاحظين القيام بها بشرط أن يتصفوا بالاستقلال تجاه الموضوع المقصود بالملاحظة تماماً كما هي الحال في مجال الفيزياء والكيمياء ، كما أنه لا تقبل الملاحظات التي لا يستطيع أن يقوم بها أكثر من فاحص في وقت واحد مستقلاً بعضهم عن بعض أو التي يتوحد فيها الفاحص والمفحوص كالاستبطان . حيث إنها ليست من نوع الملاحظات التي تقبلها السلوكية .

- كما أنه يمكن اختزال سلوك الإنسان إلى عمليات فسيوكيميائية ، وأنه يمكن تفسير سلوك الإنسان على ضوء ما يحدث من تغيرات فسيولوجية ونيروولوجية ، بما يزيد من اقتراب علم النفس من العلوم البيولوجية، ويصبح سلوك الإنسان عبارة عن تنظيمات من وحدات صغيرة يعبر عنها بالمعادلة م - س والارتباط بين المثير والاستجابة ارتباطاً فسيوكيميائياً .

- وتسلم النظرية السلوكية بالاحتمية النفسية ، أى أنه لا بد من حدوث استجابة إذا ما تعرض الإنسان لمثير ما . وبناء على هذا يمكن التنبؤ بنوع الاستجابة التى سيثيرها مثير معين ، وفى الوقت نفسه يمكن التعرف على ما أدى إلى استجابة معينة من مثيرات .

- هذا ؛ ويؤكد أصحاب النظرية السلوكية على أهمية البيئة. حيث يرون أن العوامل البيئية من العوامل الأساسية التى تشكل وتسهم إسهاماً فعالاً فى تكوين شخصية الفرد ، ولعل هذا يتضح مما قاله واطسون (١٩٢٦ ، ٣٠) ، أعطنى طفلاً صغيراً (وليداً) .. وسأجعله يحبو ويمشى، ويقلق ، ويستخدم يديه فى إنشاء المباني من حجارة وخشب ، وسأجعله لصاً ، أو قاتلاً ، أو مدمن مخدرات ، أى أن عملية تشكيل السلوك الإنسانى فى أى اتجاه لا حد لها تقريباً. وهذا يعنى أنه إذا أتيح للعالم السلوكى حرية التحكم فى بيئة الطفل السوى وتعليمه ، فإنه يستطيع أن يصنع منه ما يشاء بصرف النظر عن مواهبه ، أو اهتماماته أو قدراته أو مهنة أبويه أو عنصرهما .

وقد اعتبر كثير من العلماء أن النظريات السلوكية - عند ظهورها - أكثر نظريات الشخصية حكمة، وأكثرها اقتصاداً ، وأنها نظرية معملية بالنسبة لغيرها من النظريات التى تناولت الشخصية .

فقد بدأت هذه النظرية كمحاولة لتفسير السلوك الجديد المكتسب ، ولذلك فإنها تهتم ، بل وتؤكد على العملية التعليمية على الرغم من أن أصحاب نظرية م - س لا يهتمون العوامل الفطرية ، فقد استطاع كثير من علماء النفس التخلص من الأخطاء التى تتجم نتيجة الذاتية عن طريق هذه النظرية ، ولهذا لاقت هذه النظرية كثيراً من التقدير فى حينها . حيث إن معظم المشتغلين الجدد فى مجال علم النفس قد انطوى تحت لواء السلوكية باعتبارها الطريق العلمى الوحيد .

وتعتبر هذه النظرية العادة هى المفهوم الأساسى فى النظرية السلوكية ، وهى محور الشخصية . حيث يكتسب الفرد عاداته أى يتعلمها ، والشخصية من وجهة نظرها تنظم معين من العادات التى يتعلمها الفرد أو يكتسبها ، وتتشكل العادة على أساس الظروف أو البيئة المحيطة

بالإنسان. حيث يتعرض الإنسان للمثير (م) فيكون له استجابة (س) ونتيجة لهذه العملية يكون الفرد عاداته التي يتم على أساسها تكوين شخصيته التي هي عبارة عن تنظيم من العادات يحدد سلوك الفرد ويميزه عن غيره من الأفراد .

وقد حاول واطسون (١٩١٤) أن يفسر حدوث التعلم، فقد لجأ إلى قانون التكرار Frequency والحدثة Recency. حيث أوضح أن الحيوان في سعيه لتعلم الخروج من المتاهة يسلك الطريق الصحيح مره واحدة على الأقل في كل محاولة قبل أن يصل إلى صندوق الطعام ، وأنه يتجنب الطريق المسدود في بعض المحاولات ، وهذا يعنى أن الاستجابة الصحيحة تفوق في تكرارها عن الاستجابة غير الصحيحة ، إلا أن " ثورنديك " أكد أن الحيوان قد يسلك الطريق المسدود أكثر من مرة في المحاولة الواحدة ، وهذا يعنى أن التكرار من خصائص الاستجابة الخاطئة وإذا كان التكرار في ذاته هو المسئول عن التعلم ، فلا بد أن يتعلم الحيوان الاستجابة الخاطئة ، لأنها أكثر تكراراً ، ولكن ما يحدث بالفعل أن الحيوان يتعلم الاستجابة الصحيحة ، وهذا يعنى أن قانون التكرار في حد ذاته ليس هو المسئول الوحيد والأول في

حدوث التعلم . الأمر الذى جعل " واطسون " يعتمد على الاستجابة الشرطية اعتماداً كبيراً . حيث استخدم الوسائل التى استخدمها بافلوف pavlov وبخترف Bekhterev كوسائل موضوعية ملائمة لأغراض المشاكل .

وقد بدأ " واطسون " استخدام مفهوم الفعل المنعكس فى دراسة اكتساب المخاوف وأجرى تجربته المشهورة على الطفل البرت Albert فى سنة (١٩٢٤) وأظهر أن الاستجابة الشرطية تعد مفتاح تكوين العادات .

وقد أعترف " واطسون " بأهمية الفعل المنعكس الشرطى حيث يرى أنه إذا كان السلوك فعلاً منعكساً ، فيجب أن يحلل إلى علاقات شبه ميكانيكية بين المثيرات والاستجابات لأنها تؤثر فى أعضاء الاستقبال الحسى ، ومنها إلى الخلايا العصبية . حيث لا يشعر الإنسان بالأشياء الخارجية دائماً وإنما ما يحدث هو الإحساس بأحوال الخلايا الحسية الناتجة عن تأثير هذه الأشياء منها (المثيرات) وأن هذه الأحوال الحسية تتوازى مع خصائص الشخص الخارجى ، وبالتالي فهى تمدنا بطريقة غير مباشرة بمعلومات عنه .

هذا ؛ وتعتبر الاستجابة هى النموذج الاساسى للمتغير التابع الذى يمكن قبوله فى لغة علم النفس ، لأنها يمكن التعبير عنها أو اختزالها إلى أدلة سلوكية يمكن التحقق منها وقياسها ، وإذا كانت الاستجابة المستثارة من فعل مثير طبيعى يطلق على هذا الارتباط استجابة اشتراطية من الدرجة الثانية .

وتكون هذه الاستجابات الاشتراطية ايجابية ، أو سلبية وفقاً للمثيرات ، فإذا كانت المثيرات بصرية سمعية فى أثناء اللعب على آلة موسيقية ، فإنه يحدث التوافق العضلى (استجابة ايجابية) وهذه الاستجابات تضعف إذا لم تمارس أو تدعم . أى أنها قادرة على استعادة فاعليتها إذا دعمت مرة أخرى ، أما بالنسبة للاستجابات السلبية ، فإنها تتصف بالضعف وذلك لعجزها عن إكمال الفعل لسبب من الأسباب كغياب المثير الطبيعى ، أو أن المثير الطبيعى يكون ضعيفاً بحيث لا يصل إلى حد التأثير ، أو تدخل مثير آخر يتسبب فى إلغاء أثر المثير الطبيعى .

كما أن هناك استجابة ليست ايجابية أو سلبية ، إنما هى استجابة عامة لدى الإنسان إزاء المواقف المهددة بمعنى أنه

إذا ما وجد فى البيئة ما يثير حدوث شئ ما غير سار أو أن هناك احتمال حدوث شئ غير متوقع ، أو فى حالة عدم قدرة الفرد على التمييز بين العلاقات التى تستثير استجابات سلبية أو إيجابية ، أو أن هناك من المثيرات ما يستثير استجابات إيجابية ، وفى الوقت نفسه يستثير استجابات سلبية .

ولعل هذا يشير إلى أن الاستجابات تختلف من فرد إلى آخر تبعاً لاختلاف قدرة إدراك الفرد للمثير ، ومعناه ، وقيمه ، ذلك لأن الأفراد يختلفون فيما بينهم فى إدراك المثيرات نتيجة لاختلاف العوامل التى تعرض كل منهم لها، ومن هنا تحدد شخصية كل فرد عن شخصية الفرد الآخر.

هذا . ويرى السلوكيون أن السلوك المرضى يمكن اكتسابه كما أنه يمكن التخلص منه - تجربة الطفل ألبرت - وأنه ليس هناك اختلاف بين طريقة اكتساب السلوك العادى وطريقة اكتساب السلوك المرضى ، وذلك على أساس أن العملية فى كلا الحالتين عملية تعلم ، وأنها عملية تكوين ارتباطات بين مثيرات واستجابات ، ولهذه النظرية نوعان من التعلم ، الأول منها ما يعرف بالتعلم الاشتراطى التقليدى - بافلوف وواطسون - والثانى هو ما يعرف بالتعلم الوسىلى

- ثورنديك وسكنر وهل - وهذا النوع من التعلم يحدث نتيجة الارتباط الذى يتم بين المثير والاستجابة ، إذا عززت الاستجابة التى حققت . حيث اعتبرت الاستجابة هنا هى الوسيلة فى تحقيق التعلم .

ورغم ما يوجد من اختلاف فى وجهات النظر بين من ينتمون إلى هذه المدرسة إلا أن هناك اتفاقاً على العمليات الأساسية التى تحدث فى أثناء التعلم مثل الأثر أو التعزيز أو التدعيم وكذلك التعميم والتمييز .

وليس أدل على هذا مما فعل " هل " حيث إنه استطاع الإفادة من شرطية " بافلوف " وخرج منها بفكرة الاقتران بين المثير والاستجابة ، كما استطاع أن يصل إلى فكرة التعزيز عن طريق قانون الأثر عند ثورنديك ، واعتبر أن هذين الشرطين أساسيان فى تكوين العادة التى يشكل عن طريقها سلوك الإنسان .

بالإضافة إلى أن هذه الطريقة قائمة على أساس م-س التى يمكن عن طريق الارتباط بينهما تفسير سلوك الإنسان ، فإنه لا يمكن أن يتكرر المثير نفسه أو الاستجابة نفسها تماماً

كما حدثت فى المواقف السابقة ذلك لأن ما يحدث من مثيرات هى مثيرات مشابهة أو استجابات متقاربة ولهذا وضع " هل " قاعدة التعميم التى توضح أن تأثيرات التعلم فى موقف معين تنتقل إلى المواقف المختلفة الأخرى حسب درجة تشابه هذه المواقف مع الموقف الأصلي .

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الصراع الذى ينشأ داخل الفرد نتيجة الظروف التى عاش فيها ويعيشها سواء كان ذلك بين والديه ، أو داخل المجتمع الذى ينتمى إليه ، أو أن الفرد لا يكون مهيناً منذ صغره لمواجهة المتطلبات المعقدة للتعلم حتى إذا كانت متسقة ، وذلك لأن هذه المطالب لم يكن الفرد قد زود بها ، حتى يستطيع أن يتعدى ما قد يصيبه من إحباط أو اضطرابات انفعالية .

ويؤكد هذا دولارد وميللر Dollard & Miller (١٩٥٠ ، ١٣٠-١٣١) حين قالوا أن ما قد يحدث من صراعات انفعالية حادة خلال الطفولة لا يدعو إلى الدهشة ، ذلك لأن الرضيع لم يتعلم الانتظار لأنه لا يعرف إجراءات العالم التى لا يمكن الهروب منها ولم يتعلم أيضاً أن يأمل ، بمعنى : أن يؤكد لنفسه أن السعادة سوف تكون ، وأن ما

يحدث من مواقف سيئة سوف تمر ، ولم يتعلم كيف يفكر أو يخطط ، وبذلك يستطيع أن يتفادى الاضطراب الراهن عن طريق الأمل في المستقبل بطريقة مضبوطة . بل أن الطفل مدفوع بلا تخطيط ، ويعيش من وقت لآخر في ألم دائم ، ثم يجد نفسه فجأة يعيش في سعادة لانتهائية .

ولهذا فإن هول ولندرزى Hall & Lindzey (١٩٨٧ ، ٥٦٧) يريان أن العجز الذي يشعر به الطفل يكون نتيجة - خبرته في الطفولة - ففي فترة المهد يكون الطفل غير قادر بدرجة أو بأخرى على مواجهة بيئته ، ومن هنا يكون الطفل في نظر دولارد وميللر " عرضة لهجمات مثيرات البواعث الممزقة والاحباطات الشديدة " .

كما أن من أسباب الصراع ، وما ينشأ عنه من اضطرابات نفسية، ما يحدث نتيجة الصراع أو التصادم بين الاستجابات الإيجابية ، والاستجابات السلبية ، أو بين العمليات المؤدية إلى النشاط ، والعمليات المؤدية إلى الكف ، أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة ، ولعل سبيل ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة ، وتعلم استجابات جديدة تتلاءم مع حياة الفرد بما

تحقق له الاستقرار والراحة .

ويرجع أصحاب النظرية السلوكية الكبت (عدم التفكير أو النسيان) إلى ما يتلقاه الفرد من تدريب فى طفولته ، والذى يميل إلى ايجاد الخوف من أفكار معينة . حيث إنه عندما يظهر الخوف من الفكرة ، فإن عملية الكبت تصبح مفهومة تماماً على ضوء التعليل لخفض مثيرات البواعث عن طريق (عدم التفكير) . بذلك يصبح الرمز اللفظى المنطوق دون الفعل كافياً لإثارة العقاب ، أو أن يعلن الطفل عن رغبته فى فعل بعض الأشياء الخاطئة فيعاقب قبل ان يرتكب أياً منها ، أو أن يعاقب الطفل على أفعال حدثت فى الماضى بحيث يصبح العقاب التفكير فى تلك الأفعال ، وليست فى الأفعال نفسها .

وهكذا ؛ تنمو كل تلك الخبرات وغيرها ، وتعمل على إقامة تعميم الفعل أو السلوك الظاهر الذى يؤدى إلى العقاب على مجرد التفكير أو التمثيل الرمضى لهذا الفعل ، ولا يستطيع الفرد أن يقدم على السلوك الظاهرى إلى التفكير فحسب ، بل إنه يستطيع أن يميز بين الاثنين ، وتعتبر هذه العملية بالغة الأهمية بالنسبة للشخص المتوافق بصورة جيدة،

حيث إن مثل هذا الشخص يدرك أن أفكاراً معينة يجب عدم التعبير عنها مطلقاً في مواقف معينة حتى إذا شعر بحرية نسبية في معالجة تلك الأفكار بينه وبين نفسه .

هذا ؛ وتتوقف درجات الكبت من الشدة والبساطة والشمول على عوامل كثيرة منها الاختلافات في الطبيعة لاستجابة الخوف ودرجة الاعتماد على الوالدين ، ومدى شدة الفرع من فقدان الحب الذى يتعرض له الطفل ، وشدة الصدمات أو المخاوف التى تعرض لها .

وبناء على ما تقدم من عرض موجز للنظرية السلوكية وأبعادها ، وما تناولته من مفاهيم يمكن القول بأن السلوكيين ينظرون إلى الإنسان على أنه تنظيماً من العادات التى اكتسبها ، ولهذا فهم يعتبرون العوامل البيئية التى يتعرض لها الفرد خلال فترة النمو هى الأساس فى عملية تشكيل سلوك الفرد ، وأن ما يصيب الإنسان من اضطراب انفعالى - عند السلوكيين - يكون نتيجة عدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة فى حياته . الأمر الذى يترتب عليه وجود حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاتزان . أى أن فشل الفرد فى التعلم أو اكتساب سلوك جديد مناسب ،

وعدم ملاءمة المواقف التعليمية للإنسان يؤدي إلى عدم شعور الفرد بالراحة والاطمئنان والرضا .

هذا ؛ بالإضافة إلى عدم قدرة الفرد على مواجهة مواقف جديدة في حياته تتطلب منه الحسم وإتخاذ القرار ، لأنه لم يزود أو لم يتعلم التعلم الذي يمكنه من مواجهة مثل هذه المواقف الصعبة أو الصراع الذي ينشأ في حياته نتيجة تضارب أشياء لا يعرف كيف يضع لها حلاً .

ولعل هذا يلقي الضوء على مفهوم الصحة النفسية السليمة من وجهة نظر المدرسة السلوكية ، حيث يمكن القول بأن الصحة النفسية السليمة كما يراها أصحاب هذه النظرية تتمثل في اكتساب الفرد لعادات مناسبة ومرضية تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة وحسم الصراع ، واتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين بما يحقق له حياة مطمئنة في المجتمع الذي يعيش فيه وينتمي إليه .

المذهب الإنساني :

اختلفت وجهات نظر كل من مدرسة التحليل النفسي

والمدرسة السلوكية فى حقيقة جوهر الإنسان وطبيعته . مما ترتب على هذا سوء فهم سلوك الإنسان وخطأ تفسير كثير من أنواع السلوك الصادر عنه . الأمر الذى دعا عدداً من علماء النفس إلى ضرورة إعادة النظر فى طبيعة الإنسان وحقيقة جوهره ، وكان نتاج هذه الدعوة أن ظهر المذهب الإنسانى فيما بين (١٩٥٠ و ١٩٦٠) عندما أدركت الطبقة الأمريكية الوسطى مدى اتساع الهوة بين المستوى المادى المرتفع الذى وصل إليه الفرد الأمريكى وبين فراغها الروحى الذى أدركت أهميته من خلال استغراقها فى عالم المادة ... والمادة فقط . بالإضافة إلى إدراك أصحاب هذا المذهب لنظرة كل من التحليل النفسى والسلوكية إلى الإنسان وطبيعته . حيث جعلته نظرية التحليل النفسى عبداً للغرائز ، وحولته المدرسة السلوكية إلى آلة لا إرادة فيها أو لها . ورأى أصحاب المذهب الإنسانى أن الإنسان برؤية كل من التحليل النفسى والسلوكية قد انتهكت كرامته ، وضاعت إنسانيته وبددت قدراته الإبداعية وكان لزاماً على الإنسان المدرك تمام الإدراك لقيمه وإمكاناته وقدراته أن ينبرى ليعلن وجهة نظر أخرى مغايرة تماماً لما هو سائد ومعروف من المشتغلين فى مجال علم النفس . فكان

هذا المذهب الإنسانى الذى أطلق عليه " القوة الثالثة " فى علم النفس .

فقد نادى أصحاب هذا المذهب بأن علماء النفس " مازالوا لا يعرفون الإنسان بدرجة كافية " (ماسلو ١٩٥٧ ، ٢٧) وأن طبيعة الإنسان ليست كما يراها التحليل النفسى أو السلوكية . بل هى طبيعة " تميزه عن غيره من الكائنات وأن هناك من العلوم التى تكشف عن أصالة هذه الطبيعة " (كولمان ، ١٩٧٢ ، ٦٦) ويؤكدون على أن " الإنسان خير بطبيعته ، وأن ما يحدث من شر يكون نتيجة تشكىل البيئة أو تأثيرها عليه ، وأنه يميل إلى السلوك التعاونى ، وإلى المحبة ، وأن ما يظهر من عدوان أو قسوة تعتبر صورة مرضية تنتج عن طريق تشويه صور الإنسان الطبيعية . حيث إنه عاقل ونشيط ومسئول ، ومنطقى .

ولهذا فإن - أصحاب المذهب الإنسانى - يرون أن وظيفة الإنسان فى المجتمع هى خدمة الإنسان ذاته ، وهذا بدوره يجعله قادراً تماماً على تغيير شكل العالم عن طريق إسهامه فى تطور الحياة ونموها بما يحقق الرخاء والهناء والسعادة . وهذا ما جعل " ماتسون Matsone " (١٩٧٣)

ينظر إلى الإنسان على أنه شخصية تتسم بصدق العاطفة والاحترام ، وهى تلك السمة التى اعتبرها أساساً فى دراسته للحركة الإنسانية فى علم النفس . كما أن ماسلو (١٩٥٧) كان يؤكد من البداية دائماً على أن علم النفس كشف عن الكثير من نقائص الإنسان وضعفه ، ولم يصل بعد إلى مآثره وإمكاناته وتطلعاته .

وقد أسهم فى ظهور هذا المذهب - المذهب الإنسانى - عدد من الكتاب والمشتغلين فى مجال علم النفس والفلسفة . وإن كان معظم هؤلاء العلماء قد جاءوا أصلاً من المعامل . حيث إنهم يؤمنون إيماناً مطلقاً بقدرة الإنسان ، ويعترفون بأن لديه من الإمكانيات ما تحقق للإنسانية الخير .

وفى مقدمة من يمثل هذا المذهب ابراهام ماسلو Abraham Maslow الذى يعتبر بمثابة الأب الروحى لمذهب علم النفس الإنسانى ، وجوردن ألبورت Gordon Allport عالم الشخصية الأمريكى الكبير ، ووليام جيمس William Jamus ورولو مای Rollo May وكارل روجرز Carl Rogers وإيريك فروم Erick Fromm ، وهنرى موارى Henry Murray الذى يعتبر المعلم الملهم والقوة للتجاه

الإنسانى . وشارلوت بوهلر Charlotte Buhler ، التى
أوضحت مدى أهمية أهداف المرء الشخصية وما يتعلق
بالحياة الإنسانية سيكولوجيا .

كما قدم عدد من الكتاب العديد من الكتابات التى غذت
حركة علم النفس الإنسانى ، وأسهمت بصورة طيبة فى
توضيح الأسس التى قام عليها هذا المذهب ، ومنها كتاب "
تحديات علم النفس الإنسانى " Challenges of Humanistic
Psychology لجيمس بجينثال James Bugental قراءات فى
علم النفس الإنسانى Reading in Humanistic Psychology
لانتونى سوتيك ومايلز فيش - Anthony Sutich & Miles
Vich والصورة المشروحة Floyed Maton The Broken
Image لفلويد مانتسون " وعلم النفس الإنسانى والسلوكية
المعاصرة لمولنرد داي " و " ميلاد علم النفس الإنسانى
Ahumanistic psychology is Born لهنرى ونثروب
Henry Winthrop وغيرها من الكتابات التى تعرضت ،
ومازالت تتناول الحديث عن هذا المذهب .

وتبين الكتابات التى تحدثت عن هذا المذهب أنه ظهر
كرد فعل لحياة المجتمع الأمريكى ، ولكل من مدرستى

التحليل النفسى والسلوكية . حيث يقوم هذا المذهب على رفض المسلمات الأساسية التى تقوم عليها كل من المدرستين . بالإضافة إلى رفض كثير من المصطلحات التى تستخدم فى كل منهما .

ويخالف هذا المذهب الصورة النشأومية والسلبية التى أقرها التحليل النفسى ، ويرفض رفضاً قاطعاً آلية السلوكية التى على أساسها يفسر سلوك الإنسان . حيث إن مسلمات كل من هاتين النظريتين أصبحت ممعنة فى القدم ، وأصبح من الصعب تقبلها وتفسير سلوك الإنسان على أساسها ، وذلك لأن هذه المسلمات كانت نتيجة تصور مبسط عن طبيعة الكون الذى يعيش فيه الإنسان ، وأن ما وصل إليه علماء العلوم الطبيعية فى القرن الماضى أصبح الآن مرفوضاً من وجهة نظرهم ذلك لما يحدث من تطور ونمو مستمر ودائم فى الحياة والكون .

ولهذا فإن أصحاب المذهب الإنسانى لا يرفضون النظريتين الأساسيتين فى حد ذاتهما ، إنما يرفضون - كما سبق القول - ما يستخدمونه من مسلمات ومصطلحات تضع الإنسان موضع الأشياء أو الدمى ، فلا إرادة له ولا قدرة

على المواجهة أو السيطرة حتى على نفسه . ويرفضون أيضاً كل الجهود التى تعرقل سير الحياة ، ولا تحل أو تساعد على حل المشكلات الأساسية التى تواجه الإنسان لأن ما تقدمه النظريات من أسس ومبادئ ليس لديها القدرة على حل مشكلات الإنسان ، والأخذ به إلى عالم أفضل وأسعد .

كما يؤكدون على ضرورة عدم النظر إلى الإنسان نظرة تشاؤمية ، لأنها تعوق نمو ميوله الطبيعية ، بناء على وجهة نظرهم فى طبيعة الإنسان تجاه الصحة النفسية السليمة. الأمر الذى دعا كثير من علماء النفس بتبنى وجهة نظر هذا المذهب لأنها متفائلة وطموحة إلى تحقيق الإنسانية للإنسان ، وقد عبر عن ذلك بجينتال Bugental (١٩٦٧ ، ٧) عن رأيه فى مذهب علم النفس الإنسانى بقوله : " إنه وصل إلى هدفه النهائى لإعداد الوصف التام لما يعنيه معنى الحياة ؛ مثل الإنسانية .. لأن هذا الوصف يحتوى على قائمة بموهبة الإنسان الفطرية ، وإمكاناته التى تطور نموه " .

ويتفق عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦ ، ٤٨ ، ٤٩) مع غيره من العلماء الذين يؤيدون وجهة نظر المذهب الإنسانى حين قال : " إذا كان علماء الطبيعة أنفسهم .. بدأوا

ينظرون بكثير من الشك إلى المسلمات التي نادوا بها فى القرن التاسع عشر ، والحتمية والآلية من هذه المسلمات . إلا أننا فى علم النفس لا نزال نقيم علومنا على مسلمات فى علم النفس قبلت منذ قرن ، ورفضت بعد ذلك .. ويدعو إلى ضرورة التفكير فيما قبل من مسلمات مر عليها قرن من الزمان حيث إنه " قد آن الأوان لتغيير ما قبلناه من مسلمات فى علم النفس " (ص ٤٩) .

وقد كان أصحاب المذهب الإنسانى كعلماء مشغولين بعلم النفس أول من نادوا برفض مسلمات النظريات السابقة وكذلك المصطلحات . حيث يرون أن مهمة علم النفس لا تقتصر على دراسة " الإنسان " فقط . بل تمتد إلى الالتزام بالمصير الإنسانى . ذلك لأن ما يدرس فى مجال علم النفس هو علم السلوك ، وأن معظم هذا السلوك عقلى يمكن أن يلاحظ . كما أن كثيراً من الدراسات التي يقوم بها علم النفس لا تنصب بدرجة كافية على سلوك الإنسان . وإذا ما درس السلوك الإنسانى ، فغالباً ما يكون السلوك الفسيولوجى لا النفسى . الأمر الذى دعا فلويد ماتسون (١٩٧٣ ، ١١) Floyed Matson إلى القول " بأن الملاحظة الدقيقة فيما

يدرس فى علم النفس ليس نفسياً على الإطلاق وهذا ما سبب قيام الثورة الثالثة " .

ومن أهم منطلقات المذهب الإنسانى أنه يدعو إلى الاهتمام بالقيم ، والأهداف الإنسانية ، وحرية الاختيار ومسئوليته ، والعلاقات الاجتماعية ، وتحقيق الذات ، والحب، والابتكار ، والمضمون ، والنضج الشخصى ، والإشباع النفسى ، لأن ذلك يسهم فى تحقيق الوجود الإنسانى، ولهذا فقد نادى كيرت ريزلر Kurt Riezler - فيلسوف إنسانى - بضرورة احترام موضوع العلم فى مجال علم النفس الإنسانى " . ولهذا يدعو مذهب علم النفس الإنسانى إلى احترام الإنسان أولاً وتقديره ، وإعطائه مكانته وأهميته فى الحياة ، وإعطائه الفرصة للنمو ، حتى يتاح له فرصة الإسهام فى خدمة بنى جنسه على أساس من الصحة . وفيما يلى سنتناول أهم منطلقات المذهب الإنسانى بناءً على رؤية أصحاب هذا المذهب لطبيعة الإنسان . فقد اعتبروا أن :

الإنسان خير :

وتخالف هذه المسلمة مدارس علم النفس حيث ترى

مدرسة التحليل النفسى الإنسان عداونى وأنانى بطبعه ، حيث يسعى إلى إشباع ما يعن له من رغبات جنسية أو تحقيق أهدافه على حساب آلام الآخرين ، على حين تنظر المدرسة السلوكية إلى الإنسان على اعتبار أنه محايد يتوقف خيره أو شره على ما يكتسبه أو يتعلمه . إلا أن المذهب الإنسانى ينظر إلى الإنسان نظرة إيجابية تشيع التفاؤل بحياة أفضل وأسعد ، وأن ما يحدث من شر أو عدوان أو أنانية إنما هو عرض مرضى . حيث أن الشر أو العدوان أو الأنانية نتيجة تأثير البيئة عليه ، وما يواجهه فى الحياة من صعوبات وتحديات بسبب تعقد أساليب الحياة وأسبابها . وما يلقاه الإنسان من احباطات متنوعة ومختلفة ، أو إنكار لحقوقه التى يعتقد بضرورة ممارستها لتحقيق وجوده وإنسانيته .

الإنسان حر :

وحريته محددة بطبيعة تكوينه ، وبطبيعة حياته مع الآخرين ، بمعنى أنه حر فى حدود ما تسمح به إمكاناته المختلفة - وهى محدودة - وهو حر بقدر حرية الآخرين فى استثمار حرياتهم . ولذا يجب أن يكون الإنسان حراً فيما يضع من قرارات بنفسه ، ويختار الطريق الذى يساعده على

تحقيق قراراته وذلك داخل حدود معينة ، ولهذا فإن الإنسان - من وجهة نظرهم - مسئول مسئولية كاملة عن عمله .

كما أكدوا على أن الحرية لا تتحقق للإنسان إلا عن طريق فهم نفسه ومعرفته معرفة جيدة ، وعن طريق تنظيم خبراته الماضية ، حتى يستطيع نقد سلوكه الخاص فيصل إلى مرحلة تكامل الخبرات التي تمكنه من معرفة ماضيه ، وحاضره ، ومستقبله . فيكون بذلك سلوكه مسئولاً مسئولية كاملة بجوار ممارسته لحيثيته . وهذا على خلاف رؤية النظريات الأخرى للإنسان على أساس أنه دمية تتحكم فيه مثيرات خارجية لا قدرة له عليها ولا على مواجهتها أو إبطال فاعليتها ، وهذا هو ما يراه السلوكيون . حيث يريدون ضبط استجابات الإنسان كما يريد علماء الطبيعة ضبط الظواهر الطبيعية الأخرى والتحكم فيها . فالإنسان عند السلوكيين آلة جاهزة للعمل ، ليس لديه قدر من الحرية لممارستها .

وهو في نظر التحليل النفسي كائن غريزي بدرجة عالية ، تحكمه الغريزة وتحدد سلوكه غريزتان رئيسيتان هما: الحياة والموت . هاتان الرؤيتان تختلفان تماماً - كما

تقدم - عن رؤية المذهب الإنسانى الذى يرى أن الإنسان مشارك فعال ، ومتفاعل مع الآخرين ، وهو قادر على تشكيل وتحديد مصيره .

الإنسان كائن حى نشط :

حيث يسعى بطبيعته وبصورة مستمرة إلى تحقيق مستوى أفضل مما هو عليه ، وأنه لديه دوافع داخلية قوية تدفعه لتحقيق النمو ، وهذه الدوافع إيجابية تمكنه من أن يسلك نحو النمو بدرجة أقوى وعلى نحو أكثر حكمة وصحة مما يساعده على تحقيق إمكاناته . كما يرون أن الإنسان مزود بإرادة تدفعه إلى النمو المستمر المتطور الذى يحقق به ذاته . وهو نشط فى اختياره بين البدائل فى مواقف حياته بما يمكنه من أن يحيا حياة أسعد وأهنأ .

ويرون أنه لكى ينمو الإنسان نمواً كاملاً ينبغى الاهتمام بكل القيم الروحية . حيث إنه لا يمكن أن يتم النمو النفسى والروحى إلا عن طريق شحذ أخلاقياتها الاجتماعية وقيمتها الروحية إلى جانب الطاقات العقلية . ومثل هذا الاهتمام يساعد على أن يسير النشاط فى الطريق السوى الذى يحقق له النمو والتطور .

الخبرة :

تعد الخبرة من أهم المتغيرات التي يرى أصحاب المذهب الإنساني الاهتمام بها بحيث تكون موضع الدراسة في مجال علم النفس ، وهم حين يذكرون الخبرة يؤكدون على دراسة الخبرة الذاتية الحاضرة للفرد ، وذلك عن طريق وصف طبيعة كل فرد بمفرده بجانب الصفات التي يشترك فيها مع الآخرين من بنى جنسه . بمعنى الخبرة كما يدركها من يمر بها ، وليس كما يدركها الآخرون . كما أنه يترك المجال مناسباً ومتسعاً للعلاقات التي تتكون بين الفرد وما يحيط به من مؤثرات . وذلك لأنها تؤثر في نمو الفرد وسلوكه ، وبذلك يتمكن الفرد من تحديد الأساليب التي يختار منها ما يشبع ويرضى ويحقق معنى حياته . وهذا يختلف تماماً عما يقوم به المحللون النفسيون . حيث يلجأون إلى تفسير سلوك المريض على ضوء المحتويات اللاشعورية للمريض ، وأن ما يدعون بأنه محتويات لاشعورية للمريض لا يخرج عن كونه المحتويات الشعورية للمعالج نفسه .

أما أصحاب المذهب الإنساني فإنهم يستخدمون أساليب مقبولة علمياً مثل الملاحظة المنظمة ، ودراسة الحالة ، أو

التقارير الذاتية ، أو الاستفتاءات وغيرها من الأساليب التى
عن طريقها يستطيع أن يعبر فيها من يمر بالخبرة عن
خبرته .

ويؤكدون على أن الخبرات الحياتية الكثيرة التى يمر
بها الإنسان ، تمكنه من حل ما يعن له من مشكلات فى
حياته كالتى يمر بها فى الزواج ، أو التربية ، أو العمل
فيستطيع أن يحقق النجاح فى كل من هذه المجالات الحياتية
التى يعيش فيها . بالإضافة إلى القدرة على التعامل الطيب
مع الأصدقاء ومساعدة الآخرين ، وتحقيق مستوى معين من
الإبداع فى مجال عمله بما يؤدى إلى النمو وتحقيق الذات .

هذا ؛ وينادون بضرورة فهم الإنسان فهماً سليماً ،
والكشف عن حقيقة جوهره ، وأصاله معدنه ، عن طريق
دراسة الإنسان الصحيح للكشف عن الجوانب الإيجابية التى
تحقق الصحة النفسية للإنسان وهذا على عكس ما يحدث عند
الفرويديين الذين حصلوا على معلوماتهم وبياناتهم عن طريق
دراسة الحالات المرضية . بينما يؤكد أصحاب هذا المذهب
على أنه لى يفهم الإنسان لابد من دراسة الأصحاء منهم ،
ومن استطاعوا الوصول إلى مستويات مناسبة من تحقيق

الذات الذى يعتبره كثير من العلماء مرادفاً للصحة النفسية وعلى رأسهم (ماسلو ١٩٥٧) . بالإضافة إلى دراسة حياة كل من يعيشون حياتهم كما يعيش الإنسان الذى يضع هدفاً ثم يسعى لتحقيقه ثم يحققه فيشعر بالصحة وينعم بالحياة . كما يدعون كذلك إلى ضرورة التوسع فى عملية التعرف على المطالب والحاجات الحقيقية اللازمة للنمو الشخصى وتحقيق الذات . أى التعرف على العوامل والحاجات اللازمة لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة .

بالإضافة إلى هذه المسلمات أو الأسس التى يؤكد عليها أصحاب المذهب الإنسانى فإنهم يضعون فى اعتبارهم عدداً من العوامل الإيجابية التى يرون أنها تسهم إسهاماً إيجابياً فى تحقيق وجود الإنسان وشعوره بإنسانيته . ومن هذه العوامل:

- القيم : حيث إن القيم تقوم بدور أساسى فى حياة الإنسان ومجتمعه فعن طريقها يستطيع أن يحقق كل من الفرد والمجتمع الإشباع النفسى Fulfillment فى تحقيق وجوده الإنسانى . وهم يعتبرونها ضرورية لأن الفرد يكتسب إحساسه الواضح بوحدته الذاتية عندما يكتشف من هو ؟ وماذا يريد أن يكون ؟ ، ولا يمكن الوصول إلى ذلك إلا

عن طريق قيم - وخاصة الروحية - يعتقدونها الفرد .
حيث انهم يرون أنه لابد أن يهتم العلم بالقيم والتقدم
الاجتماعي ، وذلك لأن العلم قد اهتم فقط بالحقائق
الموضوعية وترك مسألة القيم والتقدم الاجتماعي للدين
والحكومة والقوى الاجتماعية الأخرى . ومن أجل ذلك
فقد أشار ماسلو (١٩٦٩) إلى " أن مهمة العلم الحديث
أن يقدم المجتمع الفاضل إلى جانب الفرد الفاضل ، لأن
تحقيق إمكانات الإنسان تعتمد أساسا على جملة المبادئ
والأسس تحت ظروف اجتماعية أفضل .

- **الاستقلال الذاتي Autonomy** : حيث يهتمون بالعوامل
التي تنتج أوليات الذات Self-starters ، والاهتمام بوصف
التعبيرات المختلفة للسلوك النابع من الذات مباشرة أو
السلوك المستقل .

- **اكتشاف الذات The Exploration of the self** : ويقصد بها
معرفة الذات ، وأنه يمكن فهمها فهما كلياً بالتعزيز
التجريبي والاكلينيكي لأنماط السلوك التي تعرف
ماهية هذا البناء .

وقد قدم كارل روجرز Carl Rogers صورة بين فيها

النظرة التصنيفية للذات وعلاقتها بوظيفة الشخصية ، وقد بنى ذلك على بحثه الرائد فى طبيعة عملية العلاج النفسى، وقد ذكر وجهة نظره فيما يلى :

١- إن كل فرد يعيش تجربته الخاصة به . حيث تكون الذات هى مركز هذا العالم .

٢- إن الدافع الأساسى للفرد هو المحافظة على الذات وتحقيقها وتمييزها .

٣- إن الفرد يتفاعل مع المواقف التى تتفق مع إدراكه لذاته وعالمه الخاص به ، وهو يتفاعل مع الحقيقة كما يدركها، وبالطريقة التى تتماشى مع مفهومه لذاته .

٤- يستجيب الفرد لما يدركه من تهديد لذاته بدفاعات مختلفة فيها الحيل الدفاعية المتعددة ، كتضييق المجال الإدراكى أو الجمود فى الإدراك وغير ذلك من أساليب حماية الذات .

٥- يميل الإنسان نحو الصحة والاكتمال ، ويستجيب الفرد فى الظروف العادية استجابات منطقية وبناءة ، ويختار من الأساليب السلوكية ما يؤدى إلى النمو الشخصى وتحقيق الذات .

وهكذا ؛ يلاحظ أن " روجرز " قد أكد على استخدام مفهوم الذات كموضوع وحدوى على الجوانب الإيجابية للإنسان ، إلى جوار تأكيده على فردية الفرد . حيث إن كل فرد يختلف عن الآخرين فى قدرته على التعلم ، وتجربته الذاتية الخاصة به . ولهذا كانت الدعوة إلى دراسة الصفات الخاصة بكل فرد إلى جانب الصفات الشائعة بين الأفراد . بالإضافة إلى إفراح المجال للعلاقات الاجتماعية التى تتكون بين الفرد وما يحيط به من مؤثرات ، تلك التى تقوم بدورها فى تكوين نمو الإنسان ، وفى تحديد الأساليب التى يستطيع أن يحقق بها معنى وجوده .

بالإضافة إلى الاهتمام " بالحب " كدافع من الدوافع الإنسانية ، وبمفهومه العذرى والذى نادراً ما يذكر فى كتابات علم النفس رغم أنه من العوامل التى تميز الإنسان بشكل واضح . " والابتكار " حيث يعتبرونه معياراً من المعايير الأساسية للإنسان . " وحدة الشخصية " Personal Identity التى تعتمد أصلاً على نموها ، وضرورة دراستها ، والعناية بها ، لأنها تقلل الشعور بالاغتراب . هذا ، فضلاً عن الاهتمام بالنمو بشكل عام ، ذلك لأن كل ما يصدر من

السلوك الإنسانى المتكامل لا يعتمد على ما لدينا من القدرات العقلية فحسب . بل هو نتاج كل من القدرات العقلية والقيم الروحية ، وغيرها من العوامل النفسية السابقة الذكر ، والتي بدونها لا يستطيع الإنسان الوصول إلى النمو المتكامل .

ومما تقدم من عرض تتضح وجهة نظر المذهب الإنسانى فى طبيعة الإنسان وما ينبغى أن يكون عليه حتى يتفق وطبيعته، وكيفية فهم الإنسان ، والوصول إلى فهم أكثر وضوحا لجوهره وماهيته ، والتعرف على الجوانب الإيجابية حتى يمكن وضع الأسس وتهيئة الظروف والأوضاع التى يعيش فيها الإنسان ، بما يمكنه من تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة .

كما أنهم قد قدموا عددا من الدلائل التى تحدد معنى الإنسانية المتكاملة. ومن أهم الدلائل " الحرية " . حيث يعتبرونها فى مقدمة هذه الدلائل ، ذلك لأن الإنسان إذا استطاع أن يمارس حريته وهو مدرك لحدودها ، متحملا مسئوليتها ، فإنه يستطيع أن يعرف طريق حياته والأسلوب الذى يمارسه حتى يحقق وجوده وإنسانيته . ومن بين هذه الدلائل التزام الفرد بالقيم وخاصة القيم الروحية التى تميز

الإنسان عن غيره من الكائنات الحية . حيث إن تمسك الإنسان بقيمه ومطابقة ما يقول من قيم مع ما يفعله أو يسلكه من سلوك فإن هذا يعد من الأسس التى تمكن من يلتزم بها ، من أن يحيا حياة يمكن أن توصف بأنها صحيحة نفسياً .

ومن هذه الدلائل " قدرة الإنسان على التعاون والتعاطف مع الآخرين على أساس من الحب " ، بمعنى أن يكون الإنسان قادراً على أن يعطى أخيه الإنسان عن حب ورضا . وكذلك " الابتكار " الذى يعتبرونه من الدلائل الإيجابية التى إذا استطاع الإنسان أن يمارسها ويعبر عما يعنى له من أفكار بحرية عن طريق تهيئة المناخ لممارسة هذه الحرية . ويؤكد على هذا عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦ ، ١٩٠) بقوله : " إذا كان المناخ الاجتماعى خالياً من الضغوط ، فإن ما لدى الفرد من طاقات ابتكاريه ستزدهر وتتضح وتتحقق ، وفى هذا تحقيقاً لذاته .. وأن تحقيق الفرد لذاته يتم عن طريق تحقيق طاقات الفرد الابتكارية التى توصله إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة " .

لهذا كانت دعوتهم إلى دراسة الأصحاء من الناس ، حتى يمكن التعرف على الجوانب الإيجابية التى يتصف بها هؤلاء الأصحاء ، والعمل على تهيئة المناخ المشبع بهذه العوامل ، بما يمكن الإنسان من أن ينمو نموا سليما، ويصل إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية السليمة .

وبناء على ما تقدم من عرض وبيان لوجهة نظر أصحاب المذهب الإنسانى فى الإنسان وطبيعته ، وإدراك حقيقة جوهره ، وذكر العوامل والمتغيرات التى تسهم بدرجة كبيرة فى إحساسه بذاته ، وشعوره بوجوده . فإنه يمكن القول بأن الصحة النفسية من وجهة نظرهم تعنى مدى إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته ، ومدى قدرته على استثمار هذه القدرات وتلك الإمكانيات فى تحقيق مستوى أفضل من الحياة عن طريق تكامل طاقاته المختلفة - الجسمية ، والعقلية ، والنفسية - بما يمكنه تحقيق ذاته وشعوره بإنسانيته .

مظاهر الصحة النفسية

تعددت آراء الباحثين فى مجال علم النفس و الصحة النفسية حول ماهية المظاهر الخاصة بالصحة النفسية السليمة، أو ماهية الجوانب والأبعاد التى يمكن الاعتماد عليها فى هذه الناحية ، فقد تحدث " جورج برستون " (١٩٤٣) عن مظاهر الصحة النفسية السليمة ، وذهب إلى القول بأن تكيف الفرد النفسى فى حدود إمكانات الجسم ، والتوافق فى المعاملة مع أفراد المجتمع ، وإحساس الفرد بالسعادة ، وقدرته على الإنتاج ، ومزاوئله لمختلف أنواع نشاطه بحيوية ، وعدم اعتماده كلية على الآخرين تعتبر من أهم مظاهر الصحة النفسية السليمة . (ص ١٢)

ويتفق " جودا " (١٩٥٨) مع " برستون " فيما توصل إليه بخصوص مظاهر الصحة النفسية السليمة ، بيد أنه يضيف احترام الفرد لذاته ، والاتزان العاطفى ، والحساسية الاجتماعية كمظاهر وأبعاد تشير إلى الصحة النفسية السليمة (ص ٩١) .

هذا ؛ ويرى " شوين " (١٩٦٥) أن محددات الصحة

النفسية السليمة هي قدرة الفرد على ضبط النفس ، والشعور بالمسئولية الشخصية والاجتماعية ، والاهتمام بالقيم المختلفة وخاصة الديمقراطية والقدرة على إرجاء إشباع الحاجات والتحكم فيها ، وإدراك الفرد لدوافعه المختلفة التى تدفعه إلى المسيرة الاجتماعية وتلك التى تدفعه للخروج عن الجماعة ، وقدرة الفرد على اختيار السلوك الذى يتفق ومعاييره وقيمه ، وإدراكه لحاجات الآخرين واحترامها. (ص ١٥)

ومن الملاحظ أن المظاهر التى قدمها " شوبن " للصحة النفسية السليمة تختلف عن تلك التى اعتبرها " برستون " من أهم المحددات لهذه الظاهرة ، إلا أن " شوبن " يؤكد على ضرورة إدراك الفرد لماهية حاجات الآخرين ، وحرصه على احترامها كشرط يضمن إمكانية تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة ، على أساس بأن إنسانية الفرد مستمدة من الجماعة التى ينتمى إليها ويعيش فيها .

ويشارك " نورمان منن " (١٩٦٦) " جودا " الرأى فيما يذهب إليه بخصوص مظاهر الصحة النفسية السليمة ، إلا أنه يضيف إلى هذه المظاهر ، قدرة الفرد على التنسيق بين ما يقوم به من أفعال ، ويعتبره واحدا من أهم مظاهر

الصحة النفسية السليمة . (ص ٢٢٧)

ويرى " بارون " (١٩٦٨) أن الصفات التي تحدد حظ الإنسان من الصحة النفسية السليمة هي أن يكون الفرد ذا أخلاق طيبة ، وأن يكون لديه القدرة على التحمل ، وأن يتصف بالهدوء وحسن السلوك ، وأن يكون قادراً على الفهم الصحيح ، وأن يكون بسيطاً في تعامله (ص ٣ / ٤) ، وهو يؤكد على أن من يتمتعون بالصحة النفسية السليمة هم أولئك الذين " يعملون ما يرونه صواباً " والصواب في نظرهم ، هو الابتعاد عن كل من الكذب ، والغش ، والاعتياب ، والقتل - وبصفة عامة - الصواب هو ألا يفعل الإنسان ما يهدد سير الحياة ونموها . (ص ١٥٤)

ويمثل ما يقدمه " بارون " (١٩٦٨) إضافة جديدة للمظاهر التي تحدد الصحة النفسية السليمة . حيث إنه يركز على الجوانب الخلقية ، وهي جوانب تتفق بصفة عامة مع ما نادى به عبد العزيز القوصي (١٩٦٩) عندما تحدث عن تكامل الشخصية ، واعتبر أن الإنسان لا يستطيع الوصول إلى هذا التكامل إلا عن طريق تبني فلسفة دينية أو خلقية معينة . هذا ؛ ويتفق " القوصي " مع كل من " برستون " و

"جودا" على اعتبار التكيف الشخصى والاجتماعى والإحساس بالسعادة والكفاية من مظاهر الصحة النفسية ، ولكنه يعتبر قدرة الفرد على حسم النزاع حال وقوعه من أهم مكونات الصحة النفسية السليمة . (ص ٧)

ويشارك "ماسلو" (١٩٧١) "بارون" الرأى فى أن الصحة النفسية السليمة تتمثل فى أمانة الفرد مع نفسه ومع الآخرين ، وتقانيه فيما يقوم به من أعمال ، ويطرح عددا من الأسئلة تدور حول مدى معرفة الفرد لنفسه بما تتضمنه من إمكانات واستعدادات ، ومعرفة الفرد لماهية الأهداف التى يسعى لتحقيقها فى الحياة ، وما الأمور التى يحبها ، والتى لا يحبها ، ومعرفة الفرد لكيفية تحقيق الخير لنفسه وللآخرين من حوله . (ص ص ٤٥ / ٥١)

ويرى "ماسلو" (١٩٧١) أن حظ الفرد أو مستواه من الصحة النفسية السليمة يمكن أن يتحدد على ضوء إجابته عن الأسئلة السابق الإشارة إليها - أى أن هذا المستوى يتحدد على ضوء مدى معرفة الفرد لنفسه وأهدافه فى الحياة وما يحبه وما لا يحبه ، وما ينفعه وما لا ينفعه .

وتسوق جماعة " بيركلى " فى معهد الشخصية وقياسها عدة جوانب أو أبعاد تتخذ منها مؤشرات للصحة النفسية السليمة ، ومن هذه الجوانب الشجاعة ، والتلقائية ، والأمانة فى التفكير ، وحسن معاملة الناس ، وارتباط الإنسان القوى بماضيه ، وعدم الخوف من المستقبل ، ومنح الحب للآخرين ، واحترام الإنسان لذاته (بارون ، ١٩٦٨ ، ٣٨) وتركز جماعة " بيركلى " على هذه الجوانب لأنها جوانب إنسانية فى حياة الإنسان ، وترى أن قدرة الفرد على أن يسلك وفق هذه الجوانب تعطيه فرصة الشعور بالسعادة وإحساسه بإنسانيته وإدراك حقيقة معنى وجوده .

ويتفق كل من دانافا رنسورث (١٩٥٢) ووالف مارتن بير (١٩٦٨) ، وأحمد عزت راجح (١٩٦٨) ، وحامد زهران (١٩٧٤) وأرنست هليجارد (١٩٧٥) على أن التوافق الشخصى والاجتماعى وإحساس الفرد بالرضا والسعادة ، وقدرته على الإنتاج ، وإقباله على المساهمة فى الأعمال الخيرية ، وإدراكه لحقيقة ذاته وقدرته على مواجهة مطالب الحياة ، وقدرته على إنشاء العلاقات الاجتماعية ، وانتهاجه السبل التى تضمن له تحقيق الذات ،

وقدرته على الاستقلال ، وتحمل المسؤولية ، وتبنيه لإطار
قيمي يتفق مع الواقع الذى يعيشه أو يسمو بهذا الواقع ،
من أهم مظاهر الصحة النفسية السليمة للإنسان وإن
اختلفوا فيما بينهم من حيث الصياغة والتعبير عن كل من
هذه المظاهر .

ويشارك كل من ليند هنس وروبرت كامل (١٩٧٠)
غيرهما من علماء النفس فيما اعتبروه مظاهر للصحة
النفسية السليمة ، إلا أنهما يضيفان مظاهر أخرى ذات
أهمية فى هذه الناحية ، كالمثابرة ، والتعاون ،
والإحساس بالدعابة ، وقدرة الفرد على إنجاز
الأعمال التى تسند إليه والإخلاص فى أدائها .
(ص ٣٣٨)

هذا ؛ ويتفق صموئيل مغاريوس (١٩٧٤)
مع غيره من علماء النفس بخصوص ما يرونه من
مظاهر الصحة النفسية السليمة ، ويضيف إلى هذه
المظاهر عدة مظاهر أخرى مثل ثبات اتجاهات الفرد
ومواقفه كما يراها الآخرون ، وقدرة الفرد على إشباع
حاجاته البيولوجية والنفسية إشباعاً مناسباً ،

وتحقيق التوازن والانسجام بين دوافعه المختلفة ونجاح الفرد فى عمله ورضاه عنه ، ووجود فلسفة رزينة متكاملة توجه تصرفات الفرد ، وتحدد وجهة نظره فى الحياة . (ص ص ٨٠ / ٨٣)

ويضيف عبد السلام عبد الغفار^(*) (١٩٧٦) عدداً آخر من المظاهر والأبعاد التى يراها ذات أهمية فى تحديد حظ الفرد من الصحة النفسية السليمة، وتتضمن هذه الأبعاد الرضا عن النفس ، والسمو والالتزام ، والوسطية ، والعطاء، ومن خلال عرضه لهذه المظاهر يبين كيفية التعرف عليها أو كيفية تحقيقها .

وينبه عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦) إلى حقيقة هامة مؤداها اختلاف الناس أو الأفراد فيما بينهم من حيث حظ كل منهم بالنسبة لكل من هذه المظاهر والأبعاد ، ومع التسليم بذكر مفهوم الرضا عن النفس عند كثير من علماء النفس ، باعتباره مظهراً من مظاهر الصحة النفسية السليمة، فقد سار عبد السلام عبد الغفار بهذا المفهوم إلى مدى لم يسبقه إليه غيره ، حيث إنه يربط بين الرضا عن النفس

(*) مقدمة فى الصحة النفسية . (ص ص ٢١٦ : ٢١٠)

وبين مكاشفة الإنسان لنفسه وإدراكه لحقيقتها وتقبله لها حتى
يمكن أن يسعد بما يحققه في حياته من نجاح .

ولاشك أن الأبعاد أو الجوانب الأربع التى يقدمها
"عبد السلام عبد الغفار" وينادى بها كمؤشرات للصحة
النفسية السليمة تمثل إضافة جديدة فى هذا المجال ، خاصة
وأن كلا من السمو والالتزام والوسطية ، والعطاء تعد
مظاهر ثلاث منبثقة من فكر جديد نابع من ثقافة عربية
أصيلة ذات أصول دينية .

ومما تقدم من عرض لمختلف المظاهر التى تناولها
بالحديث كل من المشتغلين بعلم النفس عامة و الصحة
النفسية خاصة ، فإنه يمكن القول بأن تعدد هذه المظاهر التى
وردت فى هذه المناقشة ناتج عن تعدد الآراء حول هذه
الظاهرة وقد يرجع مثل هذا التعدد إلى اختلاف فى الخلفية
الثقافية ، أو المنبع الثقافى الذى نهل منه صاحب الرأى الذى
تناول هذه الظاهرة أو اختلافاً فى الإطار النظرى الذى
انطلق منه عندما تحدث عن محددات الصحة النفسية
السليمة، إن اختلاف ما تعارف عليه الناس - من أفعال
وأنشطة يصدرها الإنسان - من أنها أفعال وأنشطة عادية

صحيحة حيث إن ما كان عاديا أو صحيحا من سلوك أو نشاط يصدره الإنسان في وقت مضى ، قد لا تعتبر في الوقت الحاضر عاديا أو صحيحا ، وبالتالي فإن هذه الآراء جميعها تشير بصورة أو بأخرى إلى التصور الكلى للمظاهر التي يمكن أن تحدد على أساسها الصحة النفسية السليمة .

الفصل الثاني

عوامل الصحة النفسية السليمة

عوامل* الصحة النفسية السليمة

١- حرية الإرادة:

ويؤكد كثير من علماء النفس أن الإنسان حر بطبيعته ، وأن ممارسة الإنسان لحرية إرادته لا تقتصر على ما يدور في نفس الإنسان من حوافز ورغبات يتعين عليه أن يختار بين بدائلها المتاحة . بل يتعداها إلى مواقف وأحداث العالم الخارجى . حيث يستطيع الإنسان عن طريقها أن يحقق لنفسه ولمجتمعه ما يعود عليهما بالخير والرفاهية ، ويحقق لهما الراحة والهدوء النفسى .

ويرى كل من رانك Rank (١٩٣٦) ، وسمالى Smalley (١٩٦٧) أن حرية الإرادة مفهوم ليس جديداً فى مجال علم النفس ، بل سبق استخدامه من قبل ، وذلك لأهميته فى بناء الشخصية ، ويربط هذان الباحثان بين قدرة الإنسان على التصرف بحرية و الصحة النفسية السليمة .

ويتفق هذا مع ماورد وليم ماجدوجل William Mcdaugal (١٩١٦) عندما أوضح أن التنازل عن الحرية

* أعد الباحث لهذه العوامل النفسية اختبارات مقننة لقياسها .

ليس من طبيعة الإنسان ، ويقصد بالحرية هنا تلك الحرية المسئولة التى تحكمها الضوابط الأخلاقية ، ويؤكد على أن حرية الإرادة تعد أساسا لكثير من ضروب النشاط الإنسانى . (ص ٢٠٠) ، وبالتالى ، يمكن القول بأن حرية الإرادة شئ لا ينفصل عن طبيعة الإنسان ، وطالما ظلت هذه الحرية ، حرية مسئولة ، فهى تستطيع أن تسهم فى تحقيق أنواع النشاط المختلفة التى يسعى الإنسان إلى ممارستها والتى بدونها قد يصبح الإنسان عرضة للاضطراب النفسى .

ويتردد هذا المعنى لدى عبد العزيز القوصى (١٩٧٠) حيث يؤكد أن حرية الإرادة تعد صفة أساسية من طبيعة الإنسان ، ويرى أن للإنسان إرادة تختار بين الخير والشر ، فإن سارت نحو الخير استحق صاحبها الثواب ، وإن سارت نحو الشر استحق العقاب ، وعن طريقها تصل الشخصية إلى أعلى درجات تكاملها . (٢٩٤) ومن ثم ، يمكن القول أن ممارسة حرية الإرادة فى ضروب الخير أو سبله يحقق للإنسان إثابات يشعر معها بالسعادة ، كما أن ممارسة حرية الارادة على هذا النحو يسهم فى تكامل شخصية الإنسان .

ويرى ماسلو Maslow (١٩٧١) أن الإنسان ولد مزودا بإرادة تمكنه من أن يسلك وفق إمكاناته بما يحقق له الإحساس بوجوده . مما يترتب عليه أن يسعى الإنسان دائما للمحافظة على هذا الوجود ونموه عندما قال : " نستطيع أن نقول بدرجة كبيرة من الثقة أن الإنسان ولد مزودا بإرادة فعالة تدفعه إلى النمو السليم وتحقيق إمكاناته الإنسانية " . (ص ٢٥)

ويتفق كولمان Colman (١٩٧٢) مع " ماسلو " على أن حرية الاختيار تمثل واحدا من العوامل الأساسية التي تساعد الإنسان على أن يحقق وجوده ، فإن هذا يجعله قادرا أن يحيا حياة مثمرة تتيح له فرصة التمتع بمقومات الصحة النفسية السليمة .

ويؤكد جيرارد سدننى Jourard Sidney (١٩٣٦) على "أن ممارسة الفرد لحريته فى تعلم مهارات جديدة تمكنه من أن يتغلب على المشاكل التى تواجهه ، وهذا النوع من الممارسة يعد توظيفا كاملا للوجود الإنسانى ، الذى بدوره يعد علامة من علامات الصحة النفسية السليمة " (ص ١٧) ويتفق معه فى ذلك كل من " روند واجنر

Shepherd وروماند واغونر (١٩٧٠) وشيبرد (١٩٧٠) اللذان يعتبران أن ممارسة الإنسان لحياته تعتبر أمراً ضرورياً حتى يتسنى له أن يعيش حياة نفسية سعيدة ، هذا ؛ وينادي سكينر (١٩٧١) بأنه ينبغي ألا تكون هذه الحرية حرية وهمية . بل يجب أن تكون قابلة للممارسة والتحقيق لأنها تمثل هدفاً أساسياً في حياته حتى يستطيع أن يسيطر على سلوكه ويضبطه على نحو يضمن لهذا السلوك تعزيزه المنشود . (كولمان ، ١٩٧٢ ، ٧٢)

ولعل هذا ما جعل هنري موري Henry Murry (١٩٣٨) إلى القول بأنه لا يكفي أن يعرف الإنسان ما ينبغي أن يفعله . بل ينبغي أن يكون قادراً على أن يفعل ما ينبغي عليه أن يفعله . (ص ٣ / ٥)

ولهذا أشار " كولمان " (١٩٦٠) إلى أن الإنسان لديه قدرة على الاختيار بخلاف الكائنات الأخرى (الحيوانات) لأنها " مزودة في بنائها الداخلي بميكانيزمات توافقية ليس لدى الإنسان سوى القليل منها ، أما الإنسان فإنه يستخدم عقله في موازنة سلوكه مع مطالبه . " (ص ٦) كما يرى أن حرية الإرادة تميز الإنسان عن غيره من الكائنات عندما

ذكر أن رد الفعل الذى يبديه الشخص أو يصدر عنه ،
يختلف تماما عن رد الفعل بالنسبة " لكرات البلياردو " .حيث
إن لديه ما يعرف بالإرادة ... بالإضافة إلى أنه يتمتع
بإمكانية هائلة من الحرية ، وبالتالي ، فليس من المعقول
اعتبار الإنسان كائنًا آليًا يتحكم عليه أن يفكر ويسلك بطريقة
معينة . (ص ٣٢ / ٥٣)

ويذكر عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٣) " أن الإنسان
يعيش حياته بملئ إرادته ، لأنه يرغب فى أن يعيشها -
ويطرح سؤالاً - ألا يستطيع أى إنسان أن ينهى حياته بيديه؟
وهذا يعنى أن لديه الحرية فى تقرير ما يفعل فى حياته
وبحياته ، ولا ينكر حرية إرادة الإنسان فى تقرير مصيره
وتشكيل حياته سوى من ينادى بنظريات الحتمية ، أو من
يؤمن بهذا " تسلط الآخرين عليه ، وتحكمهم فى آرائه . أى
أن من يدرك أنه ليس له إرادة هو إنسان مريض ، ومن هنا
ترتبط حرية الإرادة بالصحة النفسية السليمة . حيث إن
الإنسان الذى يملك إرادته يستطيع أن يمارس حياته حسب ما
يريد ، فهو يملك حريته فى اتخاذ ما يراه من مواقف ، وقد
تمثل هذه المواقف محددات لحريته .. أى أن الإنسان حر فى

اتخاذ ما يراه من مواقف حيال هذه المحددات . بل أن ممارسة هذه الحرية تمتد إلى اتخاذ موقف معين تجاه شئ ما يتجاوز العالم الخارجى ، إذ يستطيع الإنسان - ولديه الإرادة - أن يتخذ موقفاً معيناً حيال نفسه فقد يرفضها أو يقبلها . (ص ٤٧)

هذا ؛ وقد أشار ألن واتس Alan Watts " إلى أن كثيراً من المتخصصين فى دراسة الشخصية السوية وغير السوية، يؤكدون على وجود علاقة بين الحرية والشخصية السوية " . (جيرارد سدسى، ١٩٦٣ ، ١٩٧٨) . وقد أكد هذا ألبورت Allport (١٩٥٥) فى معرض حديثه عن حرية الإرادة ، عندما نادى بضرورة ممارسة الإنسان لحيته ، بشرط أن يصحبها الضمير ، وبشرط أن يسلك الفرد فى ممارسته لهذه الحرية وفق قيمه الخاصة ، ويؤكد على أن حرمان الإنسان أو افتقاده لحرية الإرادة يترتب عليه حرمان الإنسان من متطلبات النمو النفسى السليم . (ص ١٠٠)

وينادى عبد العزيز القوصى (١٩٥٥) بالرأى نفسه . حيث يرى أن حرية الإرادة ينبغى أن تحاط بالضبط، لأنها بدون الضبط تحطم نفسها . وعلى الإنسان أن يتقبل هذا

الضبط لأن الموقف الذى توجد فيه الحرية والضبط جنباً إلى جنب هو الذى يتيح لنا مزيداً من الحرية ، وبلوغ درجات رفيعة من التقدم يتحقق معها شعور الإنسان بالاحترام المتبادل بين الأفراد ، والفهم الذى يتجه به إلى الهدف العام الذى يجعل المجتمع أقوى المجتمعات وأكثرها تماسكاً وتكاملاً ، وأبعدها شأناً فى التقدم وأكثرها تمتعاً بالصحة النفسية السليمة . (ص ١٢)

هذا ؛ وينكر فروم Fromm (١٩٦٠) أن كثيراً من الناس الذين وقفوا ضد الظلم والطغيان وقدموا حياتهم من أجل الحفاظ على حريتهم قد تمكنوا من السيطرة على الطبيعة ، وكذلك القضاء على الدول المستبدة ، ومنذ أن حصلوا على المساواة والحرية استطاعوا أن يشعروا بالاطمئنان والسعادة (ص ١-٥)، ويتفق فرانكل Frankl (١٩٦٣) مع " فروم " فى رأى مؤداه أن حصول الإنسان على حريته تمكنه من أن يحيا حياة يشعر فيها بالسعادة عندما يعرف معنى وجوده كإنسان . حين قال " إن معنى وجود الإنسان لم يخترع ، ولم يوجد بمحض الصدفة ، وإنما اكتشفه الإنسان عندما اكتشف نفسه " (ص ١٥٧) ولا

يستطيع الإنسان أن يكتشف نفسه إلا إذا عرفها حق المعرفة، ولا يمكن أن تتم هذه المعرفة إلا إذا مارس الإنسان حرية إرادته ، وفى هذه الحال يشعر بوجوده وإنسانيته . مما يحقق له شعورا بالسعادة .

كما أشار بارون Barron (١٩٦٣) إلى " أن ممارسة الإنسان لحيته تمكنه من الحصول على مزيد من الخبرة " (ص ٦) التى بدورها تجنب الإنسان الوقوف فى مواقف يمكن أن تسبب له الصراع . بل تساعد على حل المواقف الصعبة ، فيشعر بعدها بالراحة والهدوء ، ويتفق مع هذا الرأى " جيرارد سدننى " (١٩٦٣) حيث يرى " أن الإنسان فى حاجة إلى ممارسة الحرية فى حياته ، وذلك لأن الحرية تعد ذات قيمة كبيرة . حيث إنها تتيح للإنسان فرصة اكتساب الخبرة والتعبير عن نفسه " (ص ٣٦) ، ويؤكد على أنها ضرورة يحتاج إليها الإنسان الصحيح نفسيا كأساس للإحساس بالأمن حين قال : " إن الشخص الصحيح نفسيا يحتاج للحرية كمنبع للأمان ، وذلك لأنه يسعى دائما حتى يعيش حرا ويمارس هذه الحرية لأن ممارسة الحرية تجعله شخصية تشعر بوجودها . (ص ٣٧)

ويؤكد صموئيل مغاريوس (١٩٧٤) على أن إحساس الفرد بالأمن داخل المجتمع الذى ينتمى إليه لا يتم إلا إذا توافر له قدر من الحرية يمارس عن طريقها أدواره فى الحياة دون خوف أو تردد حين قال : " إن الأمن النفسى لأفراد المجتمع بوجه عام يتوقف على مدى الحرية والتيسيرات التى تتاح لأفراد المجتمع فى التعبير عن أنفسهم وممارسة حقوقهم " . (ص ٤١)

ويشارك أرنست هيلجارد Ernest Hilgard (١٩٧٥) هذا الرأى نفسه حيث ذكر " أن الإنسان الذى يوصف بأنه سوى لابد أن يكون قادراً على التفاعل مع المواقف الاجتماعية ، وفى الوقت نفسه لا يشعر بأنه خاضع لأراء الآخرين " (ص ٤٥٥) وهو بهذا يؤكد على أن ممارسة الفرد لحرية تمكنه من التعبير عن رأيه دون خضوع لأراء غيره ، كما يجعله هذا الوضع قادراً على التفاعل مع المواقف الاجتماعية . بما يحقق له الصحة النفسية السليمة ، ويتفق معهما كل من على أحمد على (١٩٧٦) ، وفاخر عاقل (١٩٧٦) حيث يعتبران أن امتلاك الفرد لحرية وممارسته لها يتيح

له فرصة التعبير عن رأيه ، فيشعر بقيمته التي عندها يحقق وجوده وإنسانيته .

(٢) الإحساس بالطمأنينة الانفعالية:

يرى عدد من علماء النفس فى معرض حديثهم عن الصحة النفسية السليمة والعوامل المرتبطة بها أن الإحساس بالأمن والطمأنينة النفسية من بين الجوانب الأساسية التي تمكن الإنسان من أن يعيش حياة نفسية سليمة ، فقد أوضحت هيلين شاكتر Helen Shacter (١٩٤٩) أن الإحساس بالأمن النفسى أو الطمأنينة يمكن الإنسان من أن يحيا حياة طيبة ، وهى ترى أن الإنسان إذا أسهم فى إشعار الآخرين بالطمأنينة ، فإنه بلا شك سيشعر فى نفس الوقت بأنه سعيد معهم . حيث إن إحساس الآخرين بالأمن أو الطمأنينة ينعكس عليه بما يحقق له الشعور نفسه. (ص ٢٣ / ٢٤)

هذا ؛ بينما يعتقد هاينز ورون Heinz & Rowen (١٩٥٦) أن عدم الإحساس بالأمن النفسى يؤثر فى شخصية الإنسان . ويذهبان إلى القول " بأن إحساس الفرد بعدم الأمان والشعور بالنقص يؤثر على شخصية الإنسان وعلى ذاته المثالية . (ص ١١٤) ويؤكدان على ضرورة " أن يشمل

المحتوى الداخلى للحياة على عوامل الطمأنينة ، بحيث يتحقق للفرد مستوى مناسب من احترام الذات". (ص ٢٧١)

وترى أديث نيس Edith Neisse (١٩٦٠) أن الشعور بالأمن النفسى والطمأنينة مطلب يحتاج إليه الإنسان فى مختلف مراحل العمر ، وتستند فى ذلك إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يمارس حياته بصورة سليمة ، إلا إذا كان يشعر بالاطمئنان . (ص ٥٢ / ٥٣) وتتفق هيلين جيلهام Helen Gillham (١٩٦٤) مع " أديث نيس " فيما تذهب إليه بخصوص أن الإحساس بالأمن يعد من الحاجات الأساسية لكل كائن بشرى ، لأن الإنسان لا يستطيع أن يجتاز الفرص التى تتاح له بقدر مناسب من النجاح إلا إذا كان يشعر بالأمن والطمأنينة (ص ٣٤ / ٤٠) ولعل هذا مادعا علماء النفس إلى ربط الأمن النفسى بالصحة النفسية السليمة .

ويشارك " ألبورت " (١٩٦٣) غيره من علماء النفس الرأى فى " أن الأمن النفسى يعتبر شرطاً أساسياً لكى يخطو الإنسان أية خطوات فى طريق النجاح ، وبدون هذا الشرط لا يستطيع الفرد أن ينمو نمواً سليماً ، بل يصبح الفرد أقل قدرة على احتمال أية صعوبات أو معوقات تصادفه فى

الحياة". (ص ٤٣) . وقد تأكد هذا الرأى فى الدراسة التى قام بها " بارون " (١٩٦٨) بهدف التعرف على عوامل الصحة النفسية السليمة . حيث تبين أن الاستقرار الانفعالى صفة أساسية لدى الطلاب ذوى المستويات المرتفعة من حيث الصحة النفسية السليمة .

ويؤكد عثمان فرج (١٩٧٠) على رأى مؤداه أن الأمن النفسى يمكن الإنسان من مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها ، ويرى أن هذا الأمن يرتبط بالسلوك للإنسان حيث أوضح " أنه من بين الصفات التى ترتبط بالسلوك السوى أو الصحة النفسية السليمة أن يشعر الفرد بدرجة مناسبة من الأمن النفسى ، وأن الفرد الذى لا يستطيع أن يشبع حاجاته للأمن ، لا يستطيع أن يشعر بالاستقرار والطمأنينة ، ولا يستطيع أن يواجه الحياة بمشكلاتها وصعوباتها " (ص ١١٥) ويتفق معه فى هذا الرأى كل من آمال المسيرى (١٩٧٦) وسلوى الملا (١٩٧٧) حيث تتاديان بأن الطمأنينة الانفعالية تعد من العوامل التى تسهم فى الصحة النفسية السليمة للإنسان .

وقد اعتبر ماسلو (١٩٧١) أن الأمن من الحاجات

الأساسية حيث وضعها فى مرتبة تلى الحاجات الفسيولوجية فى تنظيمه الهرمى للحاجات ، ويرى ضرورة إشباعها كشرط لأن ينمو الفرد نمواً سليماً . بينما يترتب على عدم توافر هذا الإحساس أو عدم إشباعه وقوع الفرد ضحية لكثير من ضروب الاضطراب النفسى .

ويضع " جيرارد سدنى " (١٩٧٣) الأمن والطمأنينة فى المرتبة الرابعة بالنسبة لبقية الحاجات ذات القيمة الأساسية للإنسان ، ويرى هذا الباحث أن الشخص الصحيح نفسياً لابد أن يتوافر له قدر مناسب من الطمأنينة الانفعالية عن طريق تنظيم كل من البيئة المادية والاجتماعية .
(ص ٧١)

ويعتقد صموئيل مغاريوس (١٩٧٤) أن الإحساس بالأمن داخل الأسرة يمثل أمراً هاماً حتى لا يشعر أفرادها خلال مراحل نموهم بالتهديد ، وما يترتب على هذا التهديد من شعور بعدم الاطمئنان فى حياتهم ، وبذلك ينمو أفرادها نمواً سليماً ، ولهذا فهو يتفق مع " جيرارد سيدنى " على أنه لابد من تهيئة الظروف المحيطة بالفرد على نحو يضمن إحساساً بالأمن والطمأنينة .

وهكذا ، يتضح من هذه الآراء إحساس الفرد بالطمأنينة الانفعالية يمثل أحد العوامل التى ترتبط بتحقيق الصحة النفسية السليمة ، وأن تمتع الفرد بهذا الأمن وتلك الطمأنينة خلال مختلف مراحل عمره يتيح له إمكانية الإقبال على ممارسة أدواره فى الحياة بفاعلية ونجاح .

(٣) الإحساس بالأمن الاقتصادى :

يتفق علماء النفس على رأى مؤداه أن تمتع الفرد بقدر مناسب من الكفاية الاقتصادية ، وما يترتب على هذا القدر أو يصاحبه من إحساس الفرد بالأمن الاقتصادى يجعله يقبل على الحياة ويضطلع بأدواره فيها وهو مطمئن على حياته وحياة من يعول ، ولهذا فقد دعت عصبة الأمم (١٩٣٨) إلى ضرورة توافر الوسائل التى تساعد الوالدين مساعدة فعالة فى النواحي الاقتصادية والاجتماعية والطبية ، لأن مثل هذه المساعدات تقى الفرد والأسرة من الوقوع فى الصراع النفسى الذى يحرم الإنسان من التمتع بالصحة النفسية السليمة . الأمر الذى دعا علماء النفس إلى بيان دور هذا العامل أو مدى إسهامه فى الصحة النفسية السليمة . حيث ذكر "كلاين" (١٩٤٤) أن إحساس الفرد بعدم توافر ما

يكفى حاجاته الاقتصادية يعد من العوامل التى تسبب المشاكل للناس ، وتجعلهم يشعرون بعدم الإحساس بالأمن .
(ص ٤) ويتفق معه عبد المجيد عبد الرحيم (١٩٦٩) فى هذا رأى. حيث يعتبر أن الأمن الاقتصادى من أهم العوامل التى تحقق للإنسان الشعور بالاطمئنان النفسى حين قال : إن العامل الاقتصادى مهم فى حياة الإنسان ويعد من الأسس التى تحقق للفرد الشعور بالصحة النفسية " (ص ٢٠٦)
ويشاركهما الرأى نفسه صموئيل مغاريوس (١٩٧٤)
عندما رأى " أن الأمن النفسى لأفراد المجتمع - بوجه عام - يتوقف على ما يهيئه المجتمع لأفراده من ضمانات اقتصادية. (ص ٤٣)

ولهذا ينبه بول لاندس وجوان هير (١٩٥٤) إلى ضرورة توافر الحد الكافى من القوت حتى تشعر الأسرة بالاطمئنان ، وتتجنب الوقوع فى الصراع أو الاضطراب النفسى حين قال : " إن من مستلزمات التكيف الاجتماعى وجود مستوى من الدخل يكفى لمواجهة الحد الأدنى من متطلبات الأسرة واحتياجاتها " (ص ٩١) ويرى " جون بولبى " (١٩٥٩) أن توافر مثل هذا الحد يعد أمراً

ضرورياً - خاصة إذا ما أصيب عائل الأسرة بعجز ،
وينادى بضرورة أن تتاح الفرصة لأى أسرة أن تعيش حياة
مرضيه حتى تحيا حياة مستقرة (ص ٨٤ / ٩٩) لأن عدم
توافر هذا الحد من الكفاية الاقتصادية يترتب عليه تفكك
الأسرة وانحلالها وانخفاض حظ أفرادها من حيث مقومات
الصحة النفسية السليمة .

هذا ؛ وترى رمزية الغريب (١٩٦٠) " أن عدم
الشعور بالأمن الاقتصادى الذى يوفر للأسرة ما يغطى
أعباءها ينعكس على سلوك الأبناء مع أمهاتهم وأخواتهم . بل
والعالم الخارجى ، وترى أن مثال هذا الشعور يؤثر فى
صحتهم النفسية " . (ص ١٦) ولذلك تؤكد آمال المسيرى
(١٩٧٦) " على أن التوافق بين أفراد الأسرة يتوقف على
درجة ارتباط أعضائها بمستوى معيشة معين ، وفى حالة
تدهور الدخل وانخفاضه بدرجة كبيرة يترتب على ذلك سوء
العلاقات بين أفرادها وتفككها " (ص ٨٦) بما يؤثر على
مستوى الصحة النفسية لأفرادها .

وتضيف " آمال المسيرى " أن ما يترتب على البطالة
من حيث افتقاد الأسرة القدر المناسب من الإحساس بالأمن

الاقتصادي يؤدي إلى زيادة الصراعات بين الزوجين ، وتوتر الأعصاب والانفعال الدائم حتى إزاء السلوك العادي ". (ص ٨٦) بينما يبدو الوضع عكس ذلك عندما ينتظم عائل الأسرة في عمل دائم يدر عليه ما يكفيه ويشعر تبعاً لذلك بقدرته على سد حاجات الأسرة ومطالبها الحياتية .

ولعل ما يؤيد ذلك ما أسفرت عنه الدراسة التي قام بها جورن وفروف وفيد (١٩٦٠) بهدف التعرف على أهم المصادر التي تحقق السعادة للإنسان وتجنبه الوقوع في المشكلات . حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة أن عامل الأمن الاقتصادي يعد من أهم العوامل التي تحقق للإنسان الشعور بالراحة النفسية والسعادة . وتوصل " بارون " (١٩٦٨) إلى نتائج مماثلة في دراسته التي كانت تهدف إلى الكشف عن عوامل الصحة النفسية السليمة . حيث تبين أن ارتفاع حظ الفرد من حيث مكونات الصحة النفسية السليمة يصاحبه تمتع أسرته بقدر مناسب من الاستقرار الاقتصادي.

وعلى ضوء ما تقدم ، يمكن القول أن مدى إحساس الفرد بالأمن الاقتصادي قد يسهم في مدى ما يمكن أن يكون

عليه هذا الفرد من حيث الصحة النفسية السليمة ، وقد يكون شعور الفرد بوجود قدر مناسب وكاف من الموارد الاقتصادية يجنبه مشاعر العجز والعوز والدونية مما يهيئ له مناخاً نفسياً سليماً يعيش فيه ويمارس أدواره الحياتية من خلاله .

الاستقلال الذاتي :

يتجه بعض علماء النفس إلى القول بأن الاستقلال الذاتي يعتبر من الجوانب النفسية الأساسية التي تتيح للإنسان إمكانية الإحساس بالثقة بالنفس ، وهو شعور بالنفس وهو شعور يأتي نتيجة إحساس الفرد بقدرته على تسيير أمور حياته دون المساعدة من الآخرين . الأمر الذي يجعله دائماً مستعداً للقيام بدوره في الحياة وتحمل مسؤولية هذا الدور والتغلب على الصعاب التي تواجهه بما يؤكد قدرته على أن يحيا حياته واثقاً من نفسه مطمئناً فيها . ويشير بول لاندروس وجوان هير (١٩٥٤) في هذا الصدد إلى أن الاستقلال الذاتي يسير جنباً إلى جنب مع تحمل المسؤولية ، فالطفل الذي يساعده من حوله على تحمل مسؤوليات متدرجة في الصعوبة سوف يكون قادراً على أن يبت بنفسه فيما يعن

له من مسائل وأن يستل بتفكيره وينادى هذان الباحثان
بضرورة أن يمنح الطفل قدراً متزايداً من الاستقلال على
نحو يتمشى مع ما بيديه من مقدرة على حسن الاستفادة مما
لديه من قدراته وإمكانات ويعتقدان أن مثل هذا الاستقلال
المتدرج يساعد على تنمية الإنسان تنمية صحيحة ويجعل
منه إنساناً قادراً على مواجهة مشكلات الحياة وحلها .
(ص ٥٢)

ويؤكد "أنجل " Angyal على أن الاستقلال الذاتى يمكن
الإنسان من أن يعبر عن نفسه عن طريق عدد من المسارات
النوعية مثل الرغبة فى التفوق والاكتمال والإنجاز
(هول ولندزى ، ١٩٧٨ ، ٤١٧) . وهذا يعنى أن
الاستقلال الذاتى يجعل من الإنسان شخصية ذات خبرة
واسعة تمكنه من الوصول إلى مستوى عال من الإنجاز
وتحقيق التفوق . مما يترتب عليه أن يشعر الإنسان بقدرته
على تلبية رغباته معتمداً فى ذلك على نفسه مما يحقق له
الإحساس بالراحة النفسية .

على حين يرى فروم (١٩٥٥) أنه إذا أتيح للإنسان
قدراً مناسباً من الاعتماد على النفس والاستقلال الذاتى فإنه

ويؤكد عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦) أن الفرد يستطيع أن يصل إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة ، إن هو ترك وشأنه دون تدخل من الآخرين (ص ٨٤) ، حيث يتاح للفرد فرصة الاعتماد على ما لديه من قدرات في إحداث التوازن في شخصيته دون مساعدة من غيره، فيتحقق له الإحساس بالرضا والاطمئنان بينما يرى طلعت منصور (١٩٧٨) أن تزايد الاستقلال الذاتى ، يعمل على زيادة الاعتماد علم النفس ، واعتبار الذات ، بما يساعد الفرد على التحرر من المؤثرات الخارجية ، وبما يزيد من قدرته على اتخاذ القرارات بما يسهم فى النمو الشخصى السليم. (ص ٣٢٣)

وتؤكد نتائج بعض الدراسات على ما توصل إليه كثير من الآراء النظرية التى ينادى بها علماء النفس فيما يتعلق باعتبار الاستقلال الذاتى أحد العوامل النفسية التى تسهم فى صحة الإنسان . ومن هذه الدراسات ، دراسة بارون Barron (١٩٦٨) الذى يذكر أن دراسته عن عوامل الصحة النفسية قد أوضحت أن الاستقلال الذاتى يعد من بين العوامل التى تسهم فى تحقيق الصحة النفسية السليمة . حيث

يستطيع أن يكتشف حقيقة قدراته وإمكاناته بنفسه التي يحقق من خلالها إحساسه بالرضا والسعادة عندما قال : " إن اكتشاف الفرد لذاته ومعرفته إمكاناتها لا يمكن أن يتم إلا إذا استطاع المجتمع أن يمنح للإنسان فرص للاعتماد على النفس ، وليس عن طريق الخضوع أو الامتثال لآراء الآخرين " . (٣٦٢)

لهذا ، يدعو كل من "سبرجون أنجلو وستورات فنش" (١٩٥٦) إلى ضرورة التقليل من القيود العائلية وتشجيع الاستقلال عن الأسرة ويعتبران أن ذلك بمثابة مطلب أساسى للراشد ويعتقدان أن ذلك ينبغى أن يتم منذ المراحل الأولى من نمو الشخصية بحيث ينال الفرد نوعاً من التشجيع على التصرف الاستقلالى وأن تقدر جهوده التى يبذلها فى الأعمال الاستقلالية . (٥٢ - ٥٤) ، حيث إن مثل هذا التقدير للأعمال ذات الصفة الاستقلالية يساعد الإنسان على أن ينمو معتمداً على نفسه مشكلاً سلوكه بما يساعده على التقدم وبما يمكنه من ممارسة حياته .

وقد نادى موارى Murray (١٩٣٨) بأهمية الاستقلال الذاتى فى نمو الإنسان نمواً سليماً ؛ فأوضح أنه

يمكن أن يتحقق إذا ما استطاع الفرد أن يتخلص من المعوقات ، وأن ينطلق من الحصار ، وأن يقاوم التقيد ، وأن يتحاشى الأنشطة التى تفرضها السلطات وأن يتخلى عنها (هول ولنذرى ، ١٩٧٨ ، ٢٣٣) .

كما يعتبر جودا Jadoha (١٩٥٨) الاستقلال الذاتى أحد الأسس التى تسهم فى تحقيق الصحة النفسية السليمة. ويشاركه فى هذا رأى كل من جيرارد سدننى (١٩٦٣) "وأورتورانك " حيث يجمعان على أن الاستقلال الذاتى يمثل صورة إيجابية من صور الصحة النفسية ، وذلك لأن الفرد إذا استطاع أن يعتمد على نفسه ، وأن تكون لديه القدرة على تدبير شئونه بطريقة استقلالية ، يكون أكثر صحة من الناحية النفسية . (٩ ، ٢١)

على حين يرى ألبورت (١٩٦٣) أن الاستقلال الذاتى يعد قوة أساسية فى توكيد ذات الفرد .. حيث إنه يضئ مصباح الفردية داخل نفسه . (٦٨) ، وفى هذا إشارة إلى أن الاستقلال الذاتى للفرد يساعده على تأكيد ذاته ، فيشعر معها بالوجود الذى يحقق الراحة النفسية .

تبين أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية السليمة ، كانت تبذل مجهوداً كبيراً في تدريب أبنائها مبكراً على الاستقلال الذاتي في الحياة والاعتماد على النفس ، وذلك إدراكاً منها لأهمية الدور الذي يمكن أن يقوم به الاستقلال الذاتي في الصحة النفسية .

وتشير نتائج الدراسة التي قام بها لوجون رايت Long Wright (١٩٧١) على مجموعة من الطلاب الجامعيين ، بهدف التعرف على العناصر الإيجابية للصحة النفسية ، إلى أن الاستقلال الذاتي يعد من بين العوامل التي تسهم في تحقيق الصحة النفسية السليمة .

كما أظهرت دراسة ماسلو maslow (١٩٧١) أن المحققين لذواتهم ، وهم الأصحاء نفسياً ، يتسمون بالاستقلال الذاتي .

وهكذا ، تشير هذه النتائج التي أكدت وجهة نظر كثير من علماء النفس إلى أن هناك ارتباطاً بين الصحة النفسية السليمة ، والاستقلال الذاتي .

ومما تقدم يتضح أن الاستقلال الذاتي يعد من العوامل

الأساسية التى يمكن أن تسهم فى تحقيق الصحة النفسية السليمة ، لأن اعتماد الفرد على نفسه فى وقت مبكر يتيح له فرصة اكتساب خبرات الحياة بطريقة مباشرة . مما يترتب عليه أن يصبح الفرد أكثر فاعلية فى المواقف التى يعيشها ، وأكثر قدرة على حل ما يعترضه من صعوبات ومشكلات ، إلى جانب قدرته على كسر ما قد يحيط به من قيود وهمية .

الانفتاح على الخبرة :

يتفق كثير من علماء النفس على أن انفتاح الإنسان على الخبرة وقبوله لمختلف الصور والأشكال الثقافية ، يمكنه من ممارسة حياته بصورة سهلة ويساعده على تجنب كثير من المواقف التى قد تسبب له القلق والحيرة . ويستندون فى ذلك إلى مسلمة مؤداها أن الجمود الثقافى يترتب عليه كثير من صنوف القلق النفسى ، وشعور الفرد بعدم الأمن عندما يواجه أية ثقافات أخرى ، لأن جموده الثقافى يمنعه من أن يسلك وفق هذا الجديد من الثقافة ومعاييرها ، وبالتالي يعرض نفسه للصراع نتيجة عدم قدرته على الإتيان بالسلوك الذى يتلاءم وما تتطلبه هذه الثقافة .

ويتردد هذا المعنى لدى أولمان وكرانسر & Ullman

Kranser (١٩٦٩) عندما يؤكدان على أن كثيراً من الفلاسفة القدامى ، مثل أرسطو قد أكدوا على أهمية الخبرة في تحديد السلوك " (ص ١٧٢) ، ويتفق معهما عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٣) في ذلك ، ويرى أن الخبرة قد تكون سبباً في تحقيق الراحة والاستقرار ، والتصرف السليم إذا كانت سليمة ، وقد توقع الإنسان في الاضطراب الانفعالي إذا كانت خاطئة حين اعتبر الاضطراب الانفعالي نتيجة لأحكام خاطئة يقع فيها الفرد عند تكوينه لمدرجاته ، وتقويمه لجوانب الحياة المختلفة وهو نتيجة لأخطاء حدثت من تعلمه. (ص ٢٠)

وقد أوضحت مارجريت ميد Margaret mead (١٩٣٩) أن لنوع الثقافة تأثيرات كبيرة على تشئة الأطفال ، وتكوين أنماط شخصياتهم ، وأن الاختلاف بين الأفراد في سمات الشخصية يرجع إلى عوامل الثقافة وظروفها . وهذا يعنى أن الانفتاح على الخبرة يساعد الفرد على النمو السوى ويضمن له إمكانية الاطراد فيه .

كما يرى بجنثال Bugental (١٩٦٣) أن الانفتاح على الخبرة الإنسانية أصبح موضع الاهتمام في مجال علم

النفس ، ذلك لأنها ذات قيمة فى حياة الإنسان .

ولهذا دعا جيرارد سيدنى (١٩٦٣) إلى ضرورة الاهتمام بتثقيف الإنسان لأن الصحة النفسية تعتمد ضمن ما تعتمد على انفتاح الفرد على مختلف أنواع الثقافات. (ص ١٩)

ومن ثم فقد أشار ألبورت (١٩٦٣) إلى أن ثقافة الإنسان تمثل أحد الظروف التى يستمد منها أسلوب حياته ، وأن المدخل الثقافى يؤدى إلى حقائق قيمة لا نستطيع أن ننكرها، لأن الثقافة تعتبر أحد المحددات الهامة للنمو (ص ١٣٧) ، وهو بهذا يؤكد على أن انفتاح الإنسان على الثقافة ، أو الخبرة ، ضرورة هامة لأنها تحدد أسلوب تعامله فى الحياة ، بما يحقق له النمو السليم .

وقد أكد هذا جورج روسك Jurge Ruesck عندما رأى أن عدم القدرة على استقبال مختلف أنواع الثقافة ، أو عدم القدرة على فهم المعانى الثقافية له تأثير كبير فى مختلف جوانب الشخصية وقد أوضح هذا الكاتب أن التعرف على الأفكار والانفتاح على الخبرة ، والاتصال بالآخرين يمكن أن

يحقّق للإنسان النمو السليم ، وهو أمر لا يتحقّق عندما يخاف الإنسان من الانفتاح على خبرة الآخرين ويحجم عن التعرف عليها . (جيرارد سيدنى ، ١٩٦٣ ، ١٦ / ١٧)

ويؤكد عبد العزيز القوصى (١٩٥١) على ما نادى به غيره من علماء النفس بضرورة تزويد الأقران بمختلف أنواع الثقافات الأخرى ، عندما نادى بضرورة تشجيع دراسة الثقافات الأخرى ، واقتباس ما بها فى هدوء يضمن النمو المطرد المتزن . ويرى أنه لا بد من تطعيم التكوين الاجتماعى وتدعيمه بكل ما يبعث الشعور بالاطمئنان . (ص ١٤)

ويعتقد بارون Barron (١٩٦٨) أن الخبرة الفردية تساعد على تحقيق وجود الإنسان . ويرى أن هذه الخبرة تكسب الفرد مزيداً من المعلومات التى تتيح له فرصة اكتشاف قدراته وإمكاناته ، مما يساعد على تحقيق وجوده ، ويكسبه تبعاً لذلك مقومات الصحة النفسية السليمة . (ص ٦/٥) هذا ؛ ويعتبر لطفى بركات (١٩٧١) أن الانفتاح على الخبرة يعد من الأمور التى تمكن الإنسان من اكتساب أنواع جديدة من السلوك وحسن التعامل

والتفاهم مع الناس . (ص ٦٦) ، ولهذا فإن كولمان (١٩٧٢) يرى أن عدم إتاحة الفرصة أمام الإنسان للانفتاح على الخبرة والحرمان الثقافي والاجتماعي . يؤدي بالإنسان إلى الوقوع في الاضطرابات النفسية ، وأن إشباع هذا الحرمان يؤدي إلى نمو الإنسان وتطوره . (ص ٧٠٧)

هذا ؛ ويذكر ماسلو (١٩٧١) أن دراسة المحققين لذواتهم - وهم من الأصحاء نفسياً - يتصفون على الانفتاح على الخبرة وتزايد رصيدهم منها . وكان لديهم بهذه الخاصية قدرة على التغلب على ما يسبب لهم الاضطرابات النفسية وقدرة على مواجهة أية قدرات غير سارة ، وتخلي آثارها بحيث يعيشون حياة تتصف بالصحة .

ويعتبر روجرز (١٩٥٩) أن الانفتاح على الخبرة يعنى استعداد الفرد للاطلاع على مختلف أنواع المثيرات التي يواجهها . ويتعرف عليها ويتفهمها دون التقييد أو التمسك بالمفاهيم والمعتقدات القديمة ، أو التعصب لها ، بحيث يكون لديه القدرة على أن يدرك المثيرات هذه كما هي في واقعها . وهو يرى أن الانفتاح على الخبرة يتيح الفرصة للفرد أن يتعرف على المعلومات الصحيحة. بل ويصح

المعلومات المشوهة أو الخاطئة ، وهى تساعد الفرد على حماية وتنظيم الذات ، وتحمل الغموض إن وجد . (ص ٧٥)

ويشارك فاخر عاقل (١٩٧٦) الآخرين الرأى فى أن انفتاح الإنسان على مختلف أنواع الثقافات لاكتساب الخبرة ، يساعده على اتباع المنطق السليم والموضوعية التامة . وينادى بضرورة أن يسعى لمعرفة الشئ عن كل شئ حتى يمكن أن يتحلى بالروح العلمية وما يستتبع هذه الروح من منطق سليم ، وموضوعية تامة (ص ٢٧) ، ومن هنا يعد الانفتاح على الخبرة من العوامل التى يمكن أن تسهم فى تكوين شخصية الفرد تكويناً سليماً ، بما يتيح له الاستمتاع بحياة نفسية سليمة .

هذا ؛ ويرى هـارىس Harris (١٩٧٣) أن انفتاح الفرد على الخبرة واكتسابه لها يسهم فى تحقيق الصحة النفسية السليمة حين قال : إن الخبرات تساعد الفرد على النمو السليم ، وتمكنه من معرفة العلاقات بين الأشياء ، وبين المواقف ، فيستطيع أن يصل إلى الحل السريع إذا ما واجه الصراع ، مستفيداً فى ذلك من الخبرات التى يمر بها فى حياته ، وبالتالي فهو يؤكد على ضرورة تزويد

الإنسان بالمعرفة لأنها تحقق له مشاعر السرور والإشباع. (ص ٤٨)

ويتفق إبراهيم قشقوش (١٩٧٨) مع غيره ممن يؤكدون على إسهام الانفتاح على الخبرة فى نمو الإنسان نمواً سليماً . حيث يوصى بضرورة أن يتاح للطفل مختلف سبل النشاط الحر ، وعدم تعويقه أو تثبيطه فى هذه الناحية ، طالما أن هذه الأنشطة تمكنه من المرور فى خبرات مأمونة العواقب ، وبحيث تكون هذه الخبرات متدرجة وفق تدرج نمو الطفل وقدراته ، وذلك تلافياً لمواقف الإحساس بالفشل والإحباط وهو يرى أن تدرج الخبرات وفق ما لدى الطفل من قدرات يكفل لهم انتقالاً طبيعياً من مستوى نمائى إلى آخر ، مع الاستمتاع بكل مستوى يعيشونه أو يجتازونه . (ص ١٣)

وهكذا ؛ يتضح مما تقدم أن الانفتاح على الخبرة يجعل الإنسان أكثر قابلية لمعرفة مختلف أنواع ثقافات العالم الخارجى ، بما تتضمنه هذه الثقافات من قيم وعادات وتقاليد وأساليب تفكير ينتهجها الناس فى تنظيم أمور حياتهم ، وحل ما يصادفهم فى هذه الناحية من صراع ومشكلات

وتناقضات، وهذه الخاصية تساعد الإنسان على النمو المطرد
السليم .

كما تمكنه هذه الخاصية من تحمل التناقضات التي
تصادفه في الحياة ، وتكسبه القدرة على أن يختار بين البدائل
المتاحة دون أن يضطر إلى الهروب أو الانسحاب ، وبحيث
يجد الحلول المناسبة التي تخلصه من مواقف القلق أو
الاضطراب النفسى الذى قد يعتريه على نحو يضمن تكيفه
السليم حيال المواقف التي يمر بها بما يتيح له فرصة
استثمار ما لديه من طاقات وإمكانات تساعد على تحقيق
وجوده وإنسانيته .

الإحساس بالمسئولية :

يعتقد كثير من علماء النفس أن إحساس الفرد
بالمسئولية يسهم في إكسابه مقومات الصحة النفسية السليمة،
إذ يرون أن الفرد عندما يكون لديه إحساس بالقدرة على
تحمل المسئولية فإنه يحرص على إتقان ما يسند إليه من
أعمال ، بما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه ، ويجلب له
رضا الآخرين .

ويتكرر هذا المعنى لدى كل من موارى Murray (١٩٣٨) وألبرت (١٩٦٣) ، وأحمد عزت راجح (١٩٦٨) وكولمان (١٩٧٢) حيث يعتبرون أن إحساس الفرد بالمسئولية يمكنه من تأجيل إشباعه لذاته وحاجاته العاجلة ويجعله أكثر قدرة على تحمل أعباء ما يسند إليه من أعمال ، ويحرص على إتقان هذه الأعمال مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى تقديره لذاته ، ويحقق له احترام الآخرين ومن ثم يعتبر هذا الجانب أحد العوامل تابع يمكن أن تسهم فى تكامل شخصية الإنسان .

ولهذا دعا ريموند واجنر Raymond Waggoner (١٩٧٠) إلى ضرورة تنمية إحساس الأفراد بالمسئولية العامة ، ضماناً لإمكانية أن يعيش الفرد حياة نفسية مطمئنة . وكولمان (١٩٧٢ ، ٧١٥) . كما أشار فوستر Foster (١٩٥٣) إلى أن الشخص السعيد المتكيف ، هو من يحس إحساساً متزاناً ، سواء كان نحو نفسه أو نحو الآخرين " (ص ١٤) ، ويتفق معه " عبد العزيز القوصى " فى هذا الصدد ، حيث يذكر فى مقدمة كتاب " فوستر " أن من شأن التربية لتحمل المسئولية أن يشعر فيها الشخص بقيمته

واحترامه لنفسه ، واستمتاعه بالحياة ، ولذلك يرى " كالجر وآخرون Kaluger et al (١٩٧٤) أن الطفل الذى يمارس عمله بجدية ، بل ويحاول إتقان عمله دون مساعدة من-الآخرين ، هو طفل متحمل للمسئولية ، وأن مثل هذا الطفل لا يعانى من المشكلات النفسية أو الشعور بالقلق. (ص ١٦٠)

ويؤكد عبد العزيز القوصى (١٩٥٥) على أن الأفراد الذين يتحملون المسئولية يتميزون بالاستقلال والنضج ، وأنهم يستطيعون أن يبذلوا قصارى جهدهم فى إسعاد غيرهم. حيث إن ضروب النشاط التى يقومون بها تساعدهم على كسب الثقة بأنفسهم ، وفهم طبائعهم على وجه يتصف بالواقعية ، وحسن التوافق ، وتحقيق الذات . (ص ٥ / ٦)

هذا ؛ وقد اعتبرت جماعة " بيركلى " بمعهد دراسة الشخصية وقياسها ، أن الإحساس بالمسئولية يعد من بين الصفات الأساسية التى يجب أن يتميز بها من يطلق عليه بأنه ذو صحة نفسية سليمة (بارون ، ١٩٦٨ ، ٣٨) ، ويتفق سيد عثمان (١٩٧٣) مع هذا الرأى . حيث يرى أن المسئولية الاجتماعية تعد جانباً من جوانب الوجود

الاجتماعى للإنسان ، وأنها ذات علاقة بالصحة النفسية ودرجة التكامل عند الفرد (ص ٦ / ٧) لأنها تشكل شخصية الإنسان ، وتمكنه من ممارسة دوره بنجاح فى مختلف نواحي الحياة ، بل وتعينه على استثمار ما لديه من قدرات ، والتى عن طريقها يستطيع الإنسان أن يحقق ذاته .

ويتفق كل من هنس وكامبل Hinsie & Combell (١٩٧٠م) مع بارون (١٩٦٨) حيث يعتبران أن الفرد السليم الصحيح نفسياً لابد أن يكون جديراً بتحمل المسؤولية (ص ٣٣٨) ، ويشاركهم الرأى صموئيل مغاريوس (١٩٧٤) حيث يشير إلى " أن قدرة الشخص على تحمل مسؤولية أفعاله ، وما يتخذه من قرارات ، هى إحدى علامات التكامل الخلقى والصحة النفسية السليمة " . (ص ٧٩)

هذا ؛ ويرى عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٣) أن قدرة الفرد على تحمل المسؤولية تجعله يدرك قيمه أن يكون حراً وقيمة اختيار ما يريد عندما أوضح أن الإنسان حر فى اختياره ، لأنه مسئول عما يترتب على اختياره من آثار (ص ٤٣) ، وهذا يعنى أن إحساس الفرد بالمسئولية يمكنه

من حسن الاختيار والتصرف السليم الذى يجلب له الشعور بالراحة والاطمئنان .

وقد أشارت دراسة سوروكن Sorokin التى أجراها على كل من طلبة الجامعة ، وأطفال الحضانة ، بهدف التعرف على السمات التى يتسم بها السعداء . إلى أن الإحساس بالمسئولية يعد من بين السمات التى يتصف بها الأفراد السعداء (فوستر ، ١٩٥٣ ، ١٧) ، وتوصل ماسلو (١٩٧١) إلى نتيجة مماثلة لما توصل إليه " سوروكن " ، حيث أوضح أن القدرة على تحمل المسئولية تمثل واحدة من الصفات التى يتمتع بها الأفراد المحققين لذواتهم وهم من الأفراد الأصحاء نفسياً .

وهكذا ؛ يعتبر الإحساس بالمسئولية أحد متطلبات تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة ، لأنه يتيح للفرد التعرف على ما لديه من قدرات وإمكانات بحيث يستخدم هذه القدرات والإمكانات فى حل ما قد يصادفه من مشكلات وصعاب . مما يترتب عليه تقبل الفرد لذاته وتقديره لها ، وشعوره بتقدير الآخرين ، وهى أمور تكسب الفرد مزيداً من الثقة بالنفس وإحساساً بتأكيد الذات .

الكفاءة الاجتماعية:

يرى كثير من الباحثين فى مجال علم الاجتماع وعلم النفس أن الإنسان ابن بيئته الاجتماعية ، وأن ما ينخرط فيه من علاقات اجتماعية يسهم فى تكوين شخصيته على هذا النحو أو ذاك ، ويحدد مدى قدرته على التعامل مع الآخرين. وقد أوضح أدلر Adler (١٩٢٩) أن العلاقات الاجتماعية المتبادلة ، والتوحد مع الجماعة والتعاطف معها يمثل أمرا ضروريا فى حياة الإنسان . وهو يرى أن المعنى النهائى للكفاءة الاجتماعية يقوم على إسهام الفرد فى حياة المجتمع ، وأن الكفاءة الاجتماعية تسهم فى تعويض ما ينقص أو يحتاج إليه كل من الفرد والمجتمع . (ص ٣١)

وترى " هيلين شاكنر " (١٩٤٩) " أن الشخص ذو التكيف السليم هو ذلك الشخص الذى يسعى إلى صحبة الناس ويستمتع بعلاقته معهم (ص ٩٣) ويتفق معها " فروم " Fromm (١٩٥٥) فيما تذهب إليه بخصوص أن الإنسان الذى لديه قدرة على محبة الناس ، والعمل المشترك معهم - يستطيع أن ينشئ علاقات اجتماعية تحقق له الإشباع .

عندما أوضح هذا الباحث أن الإنسان يستطيع أن يربط

نفسه بروح المحبة ، والعمل المشترك ، وإنشاء علاقاته الخاصة . وأن أكثر هذه العلاقات تحقيقاً للإشباع هي تلك العلاقات التي تقوم على الحب والأخلاق . (ص ٢٣ / ٢٥)

- ويتردد هذا المعنى لدى " جيرارد سدننى " (١٩٦٣) حيث يرى " أن الفرد الذى لديه رغبة فى المشاركة مع الآخرين فى الأنشطة المختلفة ، مع حرصه على احترام الأفراد الذين يتعامل معهم يكون قادراً على المحافظة على صحته النفسية " (ص ١٨) ويشاركه هارى سوليفان Harry Sullivan الرأى نفسه حيث ترى أن الفرد ذو الصحة النفسية السليمة تكون لديه القدرة على فهم وإدراك الآخرين فهماً دقيقاً ، ويكون قادراً على حسن التعامل معهم ، بما يحقق له الشعور بالأمان " (جيرارد سدننى ١٩٦٣ ، ١٠) ، وفى هذا إشارة واضحة إلى أن إقامة العلاقات الاجتماعية على أساس من الفهم الدقيق ، والمشاركة الفعلية تحقق للإنسان إمكانية الاستمتاع بحياة نفسية أفضل .

وينبه " جون بولبى " (١٩٥٩) إلى ضرورة تهيئة الأبناء منذ صغرهم وتشجيعهم على إقامة العلاقات الاجتماعية ، لأن هذه العلاقات تساعد الفرد أن يحيا حياة

مشبعة بروح المحبة والتعاون . بما ينعكس على صحته النفسية حين أوضح " أن الطفل فى حاجة إلى منظمة اجتماعية خاصة تعينه على تنمية قدراته ... حتى يستطيع أن يتعامل بكفاءة مع بيئته الاجتماعية المحيطة " . (ص ٨٣)

ويتردد هذا المعنى لدى كل من " هيلين جيلهام " (١٩٦٤) ، " سيد خير الله " (١٩٦٦) حيث يذهبان إلى القول بضرورة تنشئة الأبناء على تفهم أساليب الحياة فى الجماعة ، وذلك عن طريق اتساع المجال أمام الأبناء كي يتعلموا مع قرنائهم ، ويمارسوا أساليب العلاقات والاتصالات الاجتماعية . ومن ثم يعتبر " كيرت ليفين " أن افتقاد الفرد لمهارات الانخراط فى العلاقات الاجتماعية يترتب عليه عدم إمكانية إحساس الفرد بالأمن والطمأنينة . (جين جيراميز ١٩٦٤ ، ٢٩)

هذا ؛ وتعتقد " جين جيراميز " (١٩٦٤) أن قدرة الإنسان على التفاعل مع الآخرين ، وإقامة علاقات إنسانية أكثر كفاية ... تساعد على إدراك كيفية التعامل مع الأفراد فى الجماعات ، بما يجعله يشعر بالأمن والاطمئنان فى الحياة التى يحياها بينهم . (ص ٢٠ / ٢٩) ، ويضيف

محمد كامل الخولى (١٩٦٤) أن الفرد الذى ينشئ كثيراً من العلاقات مع الناس ، ويتعامل معهم يكون أكثر ثقة بنفسه. (ص ٧) ، بينما يعتبر صموئيل مغاريوس (١٩٧٤) " أن قدرة الفرد على إنشاء علاقات اجتماعية ، والمحافظة على الصداقة بالروابط المتينة فى المجموعات التى يتعامل معها .. يعد مقوماً أساسياً من مقومات الصحة النفسية ". (ص ٧٤)

ويرى أحمد عزت راجح (١٩٦٨) أن قدرة الفرد على إقامة العلاقات الاجتماعية السليمة مع الآخرين عامل اساسى من العوامل التى تسهم فى تحقيق الصحة النفسية السليمة للإنسان ، بشرط أن يرضى المجتمع من هذه العلاقات (ص ٥٥٨) ويتردد هذا المعنى لدى كل من " حلمى المليجى " (١٩٧٨) ، و " عبد الرحمن عيسوى " (١٩٧٢) ، و " كولمان " (١٩٧٢) حيث يرون أن الإنسان الذى لديه القدرة على مشاركة الآخرين والتأثير فيهم ، والعناية بهم يبدو أكثر قدرة على التكيف الشخصى والاجتماعى .

ويؤكد كل من هنس وكامبل (١٩٧٠) ، وعثمان فرج

(١٩٧٠) ، ومصطفى فهمى (١٩٧٥) على أن انخراط الفرد فى العلاقات الاجتماعية ، وقدرته على الاستمتاع بعلاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين يعد من أحد دلائل الصحة النفسية السليمة . ويشاركهم الرأى " أرنست هليجارد" (١٩٧٥) عندما أوضح أن الفرد السوى يكون لديه القدرة على إنشاء علاقات طيبة مع الآخرين ، لأنه عادة ما يكون حساساً لاحتياجاتهم ومشاعرهم ، وكثيراً ما يرجئ إشباع حاجاته التى تتعارض معهم .. ويبدو الأمر عكس ذلك بالنسبة للفرد المضطرب نفسياً . حيث يهتم هذا الفرد بحماية نفسه من مواجهة الآخرين ، ويهتم بمشاعره الخاصة فقط . بل ويبحث عن المودة دون أن يكون قادراً على تبادل العواطف والود . (ص ٤٥٥)

وقد أوضحت الدراسة التى قام بها " بارون " (١٩٦٨) أن من الدلائل التى تشير إلى السوية والاتزان ، درجة النضج التى تتضح من خلال علاقة الفرد بالآخرين . ولهذا فقد دعا إلى ضرورة " تواجد الفرد فى مجتمع يمكنه أن ينشئ فيه علاقات اجتماعية ، لمالها من دور فى تحقيق الصحة النفسية السليمة " (ص ٥٧) ، كما أسفرت دراسة "

ماسلو " (١٩٧١) عن الأفراد المحققين لذواتهم - وهم من الأصحاء نفسياً - أن هؤلاء الأفراد لديهم قدرة على تكوين علاقات ودية مع غيرهم .

وهكذا ؛ تتفق آراء عديد من علماء النفس والاجتماع على أن الكفاءة الاجتماعية ذات علاقة وثيقة بالصحة النفسية السليمة . حيث يترتب على انخراط الفرد فى هذه العلاقات اكتساب لخبرات تسهم فى بناء شخصيته ، ولمهارات تيسر عليه سبل الوفاء بمتطلبات مختلف أدواره فى الحياة .

إرادة العطاء :

ويقصد بإرادة العطاء بأنها تنظيم دافعى يدفع الإنسان ويحركه تجاه حب الآخرين بصدق ، والعطاء فى سبيل خيرهم بلا شروط أو تحفظات ، بما يؤدى إلى إحساس الفرد بالإشباع ، وتقبله لذاته ، ورضاه عنها . ويرى بعض علماء النفس أن إرادة العطاء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة الإنسان على الحب . حيث يترتب على ارتفاع حظ الإنسان من حيث هذه الإرادة ، أن يقبل على منح الآخرين ، وتقديم المساعدة لهم ، وهو يقدم فى سبيل ذلك كل جهد مستطاع من أجل غيره من الناس ، كما تسهم هذه الإرادة فى تحقيق وجود

الإنسان وإحساسه بإنسانيته ، مع ما يترتب على كل ذلك من إحساس الفرد بالرضا و الصحة والسعادة .

ولهذا يعتقد " جون بولبى " (١٩٥٩) أن إمداد الطفل بالحب .. يساعده على الاحتفاظ بالمزاج الهادئ وإحساسه بالأمن . (ص ١٠) ويعنى هذا الرأى أن تزويد الطفل بالحب فى مراحل نموه الأولى والحصول على حاجته فى هذه الناحية ، يؤهله لان يكون معطاءً لغيره من الناس فى مراحل نموه التالية . ويتفق هذا الرأى مع ما يذهب إليه صموئيل مفاريوس (١٩٧٤) فى هذا الصدد ، إذ يرى أن فقدان الطفل للحب داخل الأسرة يؤثر فى شخصيته وصحته النفسية تأثيراً ضاراً .. وتصبح نظرته إلى الحياة هى السيطرة أو القوة والأخذ . (ص ٢٨ / ٣٠) وبالتالى ؛ فلا بد من تنمية خاصية الإيثار وحب غيره والرغبة فى مساعدتهم لدى الطفل ، حتى يصبح قادراً على العطاء بالنسبة لغيره من الناس . وتؤكد اليانور روزفلت Eleunor Roosevelt (١٩٦٠) على " أن قدرة الفرد على الحب تمثل أساساً هاماً من الأسس التى تسهم فى تحقيق سعادته مع الآخرين " (ص ٩٦) وتستند " روزفلت " فى هذا الرأى

إلى مسلمة مؤداها أن الإنسان المحب يبذل كل جهد ويعطى كل ما يملك من أجل من يحب فى سبيل تحقيق السعادة له ،
والتي تتعكس عليه بشكل أو بآخر .

• ويشارك مننجر Menniger (١٩٦٢) غيره من علماء النفس فيما يذهبون إليه من حيث إن إرادة العطاء تدفع الإنسان إلى حب غيره من الناس على نحو يجعله أكثر قدرة على أن يحيا حياة نفسية سليمة . عندما أوضح " أن الحب الذى يتحدث عنه ينبغى أن يسير جنباً إلى جانب البر الحقيقى والفهم والعطف .. ويرى الباحث أنه كلما ازدادت قدرة الإنسان على المنح والعطاء ، أقترب من إمكانية أن يحيا حياة أكثر سعادة ، واستطاع أن يجعل الناس من حوله أسعد حالاً . (ص ١٠٠)

ويرى هذا الباحث أنه كلما كان الإنسان أكثر نضجاً ازداد مقدار ما يحصل عليه من متعة بمنحه للآخرين ، وينبئ به إلى أن المنح فى مرحلة النضج يعنى أكثر من مجرد منح الإنسان لأشياء مادية ، حيث يتضمن المنح أيضاً ، منح الحب .. إلى جانب المساعدة التى يحرص الفرد على تقديمها لأفراد أسرته وأصدقائه والآخرين ممن

يعيشون فى بيئته. (ص ص ٦٩ / ٧٥)

ويفرد " جيرارد سدننى " (١٩٦٣) فصلا كاملا تحدث فيه عن الحب باعتباره مرادفا " للعطاء " حيث يبين هذا الباحث فى هذا الفصل أنه يعتقد أن الحب والعطاء شيان متلازمان ، فالإنسان يعطى عندما يحب . كما أوضح أن المحب يستمتع بالحب حين يشعر أنه يستطيع أن يجعل من يحب سعيدا ، وأن الدافع الأساسى للحب هو الرغبة فى العطاء ، وعمل كل ما يساعد على زيادة سعادة من نحب .

ويشير " سدننى " فى هذا الفصل أيضا إلى أن العطاء فى جوهره أو حقيقته فعل إرادى تلقائى منزه عن أية دوافع أخرى سوى العطاء من أجل العطاء ذاته ، أو رغبة فى العطاء لمن نحب . والعطاء بهذا المعنى لا يمكن أن يتم أو يحدث عن طريق الإجبار ، لأن المحب يقوم بدافع من نفسه بالواجب نحو من يحب ، ويشعر بالرضا عن كل ما يقدمه ، ولا يمكن أن يتم هذا تحت تأثير أو تهديد . (ص ٣٦٨) ولهذا فهو يعتبر أن الشخص الذى لديه القدرة على الحب - إرادة العطاء - هو شخص صحيح نفسيا . (ص ٣٧٧)

ويرى عبد العزيز القوصى (١٩٧٠) أن الإنسان عندما يقدم تضحية أو عطاء للآخرين ، يحقق إحساساً بالرضا عن نفسه لأنه أعطى لمن يحب أو ما يحب أن يعطيه ، حيث أوضح "أن بعض الناس يضحي بماله عن آخره أو بأولاده إذا لزم الأمر ، أو بنفسه عن طيب خاطر ، وهو يفعل ذلك بدافع من عاطفة كالحب ". (ص ٢٧٢/٢٧٥) ولهذا ينادى أصحاب المذهب الإنسانى برأى مؤداه أن الحب هو السمة التى تميز الإنسان بشكل واضح ، وهى التى تمكنه من أن يشعر بالسعادة عندما يمنح الآخرين دون انتظار لرد أو مقابل لعطائه . (هنرى ونثروب Hanery Winthrop ، ١٩٦٨ ، ٢٩١)

هذا ؛ بينما يرى عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٣) أن إرادة العطاء تدفع الإنسان إلى حب الآخرين ، وأن هذا العطاء هو لمجرد العطاء الهادف لا إلى سيطرة من يعطى على من يعطى له (ص ٥٤) وأن مثل هذا العطاء يحقق للمعطى معنى حياته . وينادى " عبد السلام عبد الغفار " بأنه " إذا ازداد عطاء الإنسان فى سبيل دينه وقيمته ، أضاف ذلك روعة على حياة الإنسان ، واشتدت دافعيته إلى مواصلة

النضال واستمراره حفاظاً على دينه وقيمه . وهى تلك التى تمثل معنى لحياته ، وهذا يعد أسمى أنواع العطاء " (ص ١٩) إذ يترتب عليه سعادة الإنسان وراحته .

ويذهب " جيرارد سدنى " (١٩٦٣) إلى القول بوجود علاقة بين الشخصية وقدرتها على العطاء . حيث يعتقد أن الشخصية القادرة على الحب - أى القدرة على العطاء بمحض إرادتها ، فهى لا تطالب بالحب من المحب كواجب لها .. بل هى قادرة على حب الناس .. كل الناس . ويخلص " سدنى " فى ذلك إلى رأى مؤداه أن الشخص غير السعيد هو ذلك الشخص الذى لا يستطيع ان يحب أو يعطى . (ص ٣٨١ / ٣٣٨)

وينفق " أريك فروم " (١٩٥٦) مع هذا الرأى عندما يشير إلى أن الرغبة فى العطاء تعد مؤشراً على قدرة الفرد على حب الآخرين ، وأن مثل هذا الحب يترتب عليه شعور الفرد بالرضا والإشباع والسعادة. (ص ١١٩ ، ١٤٠) ويتخذ عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦) موقفاً أكثر وضوحاً وتحديداً فى هذا الصدد . حيث يعتبر " العطاء " أحد محركات الصحة النفسية السليمة ، ويعتقد أن الفرد يتخذ من العطاء

سبيلا لتحقيق وجوده وإنسانيته . (ص ٢١)

وهكذا ؛ يبدو مما تقدم أن إرادة العطاء ذات علاقة بالصحة النفسية السليمة ، حيث تدفع هذه الإرادة صاحبها إلى حب الناس والبذل في سبيل ما يعود عليهم بالنفع والخبرة. مما يترتب على مثل هذا الأسلوب من إحساس بالرضا وشعور بالراحة والإشباع .

الاستبصار بالذات :

يرى كثير من العاملين في مجالات علم النفس المختلفة أن الاستبصار بالذات - أى تدرة الفرد على تقييم ذاته تقييما واقعيا ، والوقوف على حقيقة ما لديه من قدرات وإمكانات والتعرف على نقاط ضعفه وقوته - يجنب الفرد كثيرا من مواقف الإحباط ، ويمكنه من أن يعيش حياة متوافقة يشعر فيها بالنجاح فى حدود ما لديه من قدراته وإمكانات .

وقد أوضح بول لاندس وجوان هير & Pual Landis Joann Hear (١٩٥٤) أن الاستبصار بالذات يعد من بين المقومات الأساسية التى تسهم فى جعل الإنسان يعيش حياة ناجحة . حيث يذهبان إلى القول بان من المتطلبات الأساسية

لحسن التكيف والنجاح فى الحياة أن يساعد الآباء أبناءهم على معرفة أنفسهم ، بما تتضمنه من أوجه قصور ، أو قدرات وإمكانات ، ومعاونتهم على تقبل ذواتهم بما هى عليه .. وينبه الباحثان إلى حقيقة هامة مؤداها أنه كلما تقبل الأطفال أنفسهم بما هى عليه فى وقت مبكر تزايدت احتمالات نجاحهم فى بناء حياتهم على أسس واعية ثابتة. (ص ٣٢ / ٣٣)

ويتفق " جيرارد سدنى " (١٩٦٣) مع " بول لاند وجوان هير " فيما يذهبان إليه بخصوص أهمية الاستبصار بالذات حيث يرى " أن إدراك الفرد لذاته ومعرفة بها أمر ذات أهمية فى ضمان نموه وسعادته . ويضيف إلى ذلك " أن شعور الفرد بعدم القدرة على معرفة ذاته أو إدراكه لها .. لا يمكنه من تحديد احتياجاته من الآخرين كى يساعده على النمو أو يساهموا فى تحقيق سعادته . (ص ٣٧٤) وفى هذا إشارة إلى أن استبصار الفرد بذاته ، يمكنه من إشباع ما قد يحتاج إليه من الآخرين . بما يحقق له الإحساس بالرضا والسعادة . ويؤكد هذا ما ورد لدى " سدنى " من أنه " إذا استطاع الشخص التتقيب عما بداخله .. ومعرفة تكوينه

الذاتى ، لاستطاع أن يستفيد من ذلك استفادة كاملة فى تشكيل سلوكه . (ص ٣٧٩)

وتدعو " هلين جيلهام " (١٩٦٤) إلى ضرورة مساعدة الأطفال على فهم أنفسهم عن طريق إعطائهم فكرة واضحة عما لديهم من إمكانيات ، ومساعدتهم على توضيح هذه الفكرة ، إلى جانب ترك الطفل يكتشف ذاته من خلال تعامله مع غيره . حيث نبهت إلى أن الفكرة التى يأخذها الطفل عن نفسه من خلال علاقاته وتفاعلاته مع غيره من الناس تجعله أكثر ثقة بنفسه . (ص ٢١ و ٦٣)

ويشارك عبد السلام عبد الغفار وعثمان فراج (١٩٦٦) غيرهما من علماء النفس ممن يؤكدون على دور الاستبصار بالذات فى تحقيق الصحة النفسية السليمة . حيث يريان أن استبصار الفرد بذاته يساعده على تخفيف أثر ما يصادفه من توتر ، إذا ما استطاع أن يتفهم نفسه ويدرك ذاته ، وأنه يمكن الفرد من أن يعيد تنظيم ذاته ، وتغيير نمط حياته بالصحة النفسية السليمة يحقق له التمتع بالصحة النفسية السليمة . (ص ١٥٢)

ويتفق كل من حلمى المليجى (١٩٦٨) ،
وعبدالرحمن عيسوى (١٩٧٢) على أن الشخص ذو القدرة
المناسبة على الاستبصار بالذات - أى المعرفة الواقعية
بذاته- يستطيع أن يصدر أحكاماً موضوعية على ذاته ،
وبالتالى ؛ فهو يبدو واقعياً فى سلوكه . وينادى عبد العزيز
القوصى (١٩٧٠) بضرورة إتاحة الفرصة أمام الطفل
لممارسة النشاط واللعب ، لأن ذلك يعطيه فكرة عن قدرته
بالقياس إلى مقدرة غيره . ويعتبر أن النشاط المتعدد النواحي
وسيلة طيبة لفهم الأشخاص وفهم الذات . ويرى أنه كلما
أوسع نشاط الفرد وتعددت مجالات هذا النشاط ، تزايدت
احتمالات وفرص فهم المرء لنفسه . (ص ٢٨٦)

وقد توصل جوزيف رتشلاك Joseph Rychlak
(١٩٧٦) فى بحوثه إلى نتيجة مؤداها أن الأسوياء لديهم
القدرة على فهم الجوانب الإيجابية والسلبية فى أنفسهم ، على
خلاف غير الأسوياء . (ص ١٤١) وفى هذا إشارة
واضحة إلى ارتباط الاستبصار بالذات بالسوية . حيث يستفاد
من النتائج التى توصل إليها هذا الباحث أن الإنسان ذو
القدرة على تعرف وتفهم ذاته . بما تتضمنه هذه الذات من

جوانب إيجابية وسلبية يستطيع أن يستفيد استفادة كاملة مما قد يقدم له من تعزيز .

ولذلك يؤكد إبراهيم قشقوش (١٩٧٨) على أن الاستبصار بالذات من العوامل الإيجابية التي يمكن أن تسهم في الصحة النفسية السليمة للإنسان . ويوصي بضرورة الكشف المبكر عن قدرات الطفل واستعداداته ، وتزويده بسبل استثمارها . والتعاشي بها ومعها ، بدلاً من محاولة تحميله ما لا يطيق ، أو بما لا يتناسب مع ما لديه من قدرات وإمكانات .. ويرى ضرورة تنمية الاستبصار بالذات لدى الطفل ، حتى يتعود على عملية تقييم ما لديه من أهداف ، بحيث تأتلى أهدافه ذات إمكانية تحقيق عالية ، يتحقق معها الشعور بالاطمئنان والسعادة . (ص ١٢ / ١٣)

على ضوء ما تقدم ؛ يمكن القول بوجود علاقة بين الاستبصار بالذات و الصحة النفسية السليمة . حيث إن الاستبصار بالذات يمكن الإنسان من التعرف على ما لديه من قدرات وإمكانات ، والوقوف على جوانب القوة ونواحي الضعف في نفسه ، ويضمن للفرد أن يأخذ فكرة

واضحة وحقيقية عن ذاته . مما يمكنه من أن يكون واقعيا
فيما يصدر عنه من أفعال وتصرفات ، وما يضعه لنفسه من
مطامح وتطلعات . بما يترتب عليه فى النهاية إقبال الفرد
على الحياة بحيوية ونشاط .

الفصل الثالث

الظروف الثقافية والاجتماعية والسواء النفسي

• التغيير الثقافي والاجتماعي والصحة النفسية

• القلق

• الصراع

• الإحباط

التغير الثقافي والاجتماعي والصحة النفسية

يعد الإنسان مخلوقاً متميزاً فريداً من نوعه ، حيث خلقه الله سبحانه وتعالى لوظيفة محدودة وهى عمارة هذا الكوكب، وإذا كان كوكبنا هذا يعيش فيه عديد من المخلوقات الغريبة والشاذة والمتوحشة ، فإن سيد هذه المخلوقات والمسيطر عليها هو الإنسان ، وهو يسيطر على باقى المخلوقات بما وهبه الله من قدرة خارقة تعينه على الادراك ، والفهم العميق لكيفية الحياة على ظهر هذا الكوكب ، ألا وهى العقل الإنسانى ، ذلك العقل الذى منح للإنسان جعله يستطيع أن يحدد موضع الكواكب الأخرى والنجوم وهو جالس على كوكبه عبر ملايين الأميال . ومن أجل ذلك يعتبر الإنسان سيد المخلوقات ، وذلك بقدرته العقلية التى استخدمها ، فغير بها وجه الأرض ، وسعى لاكتشاف عالم الفضاء من أجل مزيد من الخير له ، وتحقيقاً لرسالته المنوطة به من قبل خالقه سبحانه وتعالى .

وهو - الإنسان - يحقق رسالته عن طريق ما يحدث من نمو عقلى خلال مراحل نموه المختلفة عبر عملية التعليم

والتنشئة الاجتماعية مستفيداً من الثقافة التي يعيش فيها والتي ترد إليه من مناطق متعددة . وحتى يمكن أن نرى قيمة التغير الثقافى وأثره على التغير الاجتماعى ، وما ينتج عن ذلك من عمليات اجتماعية تسهم فى نمو الفرد والمجتمع بما يساعد على تحقيق هدفه فى الحياة ، وتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة . لابد من عرض لمفهوم الثقافة ذلك لأنها تعد مفتاح الإدراك والفهم الذى يعين الإنسان على تحقيق السواء النفسى .

مفهوم الثقافة :

ويقصد بالثقافة كل ما من شأنه أن يضيف معلومة جديدة تسهم فى نمو الإنسان وتقدمه ، فالسلوك السليم والأخلاق المهذبة ، والفن الرفيع ، والشعر ، والموسيقى ، والفلسفة والدين كلها محاولات تشملها الثقافة . وكذلك الأشياء الصناعية البسيطة ، كما تنسب الخرافات الثقافية مثل الأعمال الميتافيزيقية أو النظريات العلمية المجردة . بالإضافة إلى تقاليد وعادات ومعتقدات الأفراد .

والتغير الثقافى عملية مستمرة ، ذلك لاستمرار رغبة الإنسان فى التجديد والتطور فى هذا الميدان . كما أن التغير

الثقافى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بما يحدث من تغير اجتماعى ،
تلك لأن أى نوع من التغير الاجتماعى لا يقوم على اساس
التأمل أو التخيل لمجتمع فاضل ، كما كان يتصور الفلاسفة ،
إنما يتم التغيير الاجتماعى تبعاً لما يحدث من تغير ثقافى
مبنى على الدراسة والتحليل والنقد ، ومعرفة الظروف
الاجتماعية ، وتحديد عوامل التغيير الثقافى وما يتبعه من
عوامل التغير الاجتماعى ومعرفة ما إذا كانت هذه العوامل
داخلية أم خارجية ، بهدف التوفيق بين اتجاهات التغيير فى
المجالات الثقافية والاجتماعية والتسويق بينها حالة جميعها
ومراجعتها .

وهذا لا يعنى رفض الماضى بأكمله أو التغاضى عن
الحاضر الذى يتضمن كثيراً من عناصر الماضى ، ذلك لأن
أى تطلع إلى ما هو أفضل لا يمكن أن يحدث بشكل يفيد
المجتمع بمعزل عن واقع الحياة الاجتماعية للمجتمع . بل أنه
عملية فرز ما فى الماضى من عوامل النمو والتقدم وانتقائ
أفضل العوامل ، مع تحليل الحاضر والتنظيم بينهما وبين ما
حدث من تغير ثقافى بما يعطى صورة لمستقبل أفضل يعيش
فيه أفراد المجتمع . وهذا يعنى حدوث التوازن الثقافى الذى

يعمل على حدوث تغيير اجتماعى يسهم فى عملية التنمية والنظم .

هذا ؛ ويشير أى تغيير ثقافى كلى إلى ضرورة حدوث تغيير اجتماعى ، والذى بدوره يحدث تبديل وتغيير فى النظم الاجتماعية ، وفى بناء المجتمع ووظائفه ، ومن أهم ما يحدث من تغيير فى البناء الاجتماعى - بناء على ما حدث من تغيير ثقافى - التغير فى مجال القيم الاجتماعية وهى مجموعة الدوافع التى تؤثر على الأدوار الاجتماعية للأفراد داخل المجتمع ، وعلى مدى التفاعل الاجتماعى بين أفراد .

ويحدث التغير الاجتماعى فى كثير من صور التنظيم والأدوار الاجتماعية وكذلك فى مضمون الأدوار التى يقوم بها الأفراد داخل المجتمع ، كالتغير فى نظام تعدد الزوجات إلى نظام الزوجة الواحدة أو الزوج الواحد ، وما يترتب على هذا النوع من التغير داخل المجتمع من تغيير مضمون الأدوار الاجتماعية داخل نطاق الأسرة فى ظل النظام الجديد.

مصادر التغيير الاجتماعي :

التغير الثقافي:

حيث تتأثر الثقافة فى مكوناتها بالخبرة التى يكتسبها الإنسان والتى تعد محدداً لكثير من أنماط الحياة الاجتماعية . هذا ؛ وتنقل الثقافة من جيل لآخر بالوسائل السابقة الذكر وهى خلال عملية النقل من جيل لآخر تجد بعض العوامل التى تؤدى إلى التغير الثقافى فى كثير من مجالات الحياة الاجتماعية بما يؤدى إلى إشباع حاجات الأفراد المعيشية عن طريق طرق جديدة مستحدثة ، تؤدى بدورها إلى استخدام وسائل جديدة ، وبالتالي تضاف إلى حياة الإنسان ابعاد ثقافية أخرى تؤثر على نظم الحياة الاجتماعية وأدوارها .

والثقافة مستمرة التغير بما توجده من خبرات إنسانية وأدوات مادية ، ومفاهيم عقلية ، وأنماط سلوكية ، وألفاظ لغوية ، وقيم أخلاقية ، واتجاهات متعددة . كما تختلف سرعة معدل تغييرها من مجتمع إلى آخر تبعاً لطبيعة المجتمع ، ومالديه من خبرات ، وما يعتقد من نظام سياسى . فعلى سبيل المثال نجد أن المجتمع الزراعى يختلف معدل التغير الثقافى فيه عن المجتمع الصناعى ، وكذلك يختلف

التغير الثقافى فى المجتمع الديمقراطى عن غيره من المجتمعات ذات الحكم الاستبدادى . ويصبح مثل هذه الأنواع والمستويات من التغير الثقافى مصدراً طبيعياً للتغير الاجتماعى داخل المجتمع .

البيئة :

كما تعد البيئة من أهم مصادر التغير الاجتماعى داخل المجتمع لما لها من تأثير واضح على طبيعة العلاقة بين أفراد المجتمع . حيث تعتبر البيئة الطبيعية ذات الانهيارات بسبب البراكين والفيضانات والزلازل من البيئات التى تفرض نوعاً من العلاقات الاجتماعية على أهلها . حيث يحاول الإنسان أن يكون على درجة من التكيف مع البيئة وأفرادها . والتغيرات الناتجة عن مثل هذه البيئات لا دخل للإنسان فيها . بينما يكون هناك نوعاً من التغيرات البيئية التى يحدثها الإنسان داخل بيئته التى يعيش فيها كما يحدث من عمليات إنشاء الترع والقنوات والسدود ، والطرق والكبارى وهذه كلها عمليات من صنع الإنسان وتدخله ، وهى عمليات من شأنها أن تحدث تغييراً فى كثير من الأنماط الاجتماعية داخل البيئة .

الايديولوجية :

تعد الايديولوجية التى يتبناها المجتمع قوة فكرية تساعد على إحداث كثير من التغيرات الاجتماعية ، وتبديل كثير من النماذج الاجتماعية التى تسود المجتمع ، وهى تعتمد فى عمليات التغيير على الجانب الفلسفى والأحكام العقائدية التى تعطى حيثيات لحدوث التغيير الاجتماعى .

ذلك لان الايديولوجية لاتعنى - فقط - الأفكار أو المعتقدات أو الاتجاهات التى يتبناها مجتمع ما ، إنما هى قوة دافعة للحركة الاجتماعية وفق اهداف بعيدة لها من الفاعلية الايجابية على التكوين الاجتماعى وعلى مدى العلاقات الاجتماعية بين افراد المجتمع ، والتى تبدو أكثر ما تبدو أثناء ممارسة عملية التطبيع الاجتماعى التى من شأنها أن تحدث تغيير فى التكوين البيولوجى للإنسان حتى يصبح ذا قيم واتجاهات وميول ودوافع تميزه عن غيره من أفراد المجتمعات الأخرى .

التكنولوجيا :

وتعتبر من المصادر التى لها أثرها الكبير على التغيير الاجتماعى . حيث تعد التكنولوجيا وسيلة الإنسان فى هذا

العصر لإشباع حاجاته ومتطلباته عن طريق ما تقدمه من ابتكارات تحقق هذه الإشباعات . ولعلنا نتذكر ما أحدثه اكتشاف الكهرباء من نقل الإنسان من حياة إلى أخرى أدت إلى مزيد من إنشاء العلاقات الاجتماعية حيث انتشر الصناعة التي تعتمد على الكهرباء بدلاً من الصناعة اليدوية، وغير ذلك من عمليات تقسيم العمل بهدف زيادة الإنتاج، وما ترتب على ذلك من تجمعات عمالية فى الأماكن الصناعية، وما انبثق عن ذلك من وجود المنافسة والصراع بين رؤوس الأموال بما انتهى إلى ظهور الاشتراكية فى مجال الإنتاج ، وما نتج عن كل هذا من تغيرات فى قوانين العمل ونظمه والخدمات الاجتماعية للعمال .

كما قد أدت التكنولوجيا إلى وجود ظواهر اجتماعية جديدة انتقلت إلى المجتمعات الصناعية على أثر تقدم وسائل الإعلام ، وما ترتب على ذلك من تغيرات فى المجتمعات الإنسانية والنظم الاجتماعية . هذا ؛ وهناك من العوامل التى تسهم بقدر كبير فى إحداث التغير الاجتماعى كنمط القيادة ، والحروب ، والخرافة ، والتغير الاجتماعى الدائرى ، وكلها عوامل ومتغيرات لها من الدور الذى يؤدي إلى مدى ما

يصل إليه الفرد والمجتمع على حد سواء من مستوى
الاستقرار النفسى .

القلق وأنواعه Anxiety

ينال مفهوم القلق اهتمام علماء النفس ممن ينتمون إلى
أطر نظرية مختلفة كمدرسة التحليل النفسى والمدرسة
السلوكية وغيرهم ممن يعملون فى مجال الصحة النفسية ،
وذلك لأنه من المفاهيم الأساسية التى تؤثر فى سلوك
الإنسان . فكثيراً ما نرى إنساناً فى حالة خوف أو اضطراب
شديد وعندما نلاحظ سلوك هذا الفرد وتدبر كل ما يصدر
عنه من أقوال وأفعال ، فنطلق عليه إنسان قلق . وعندما
حكمنا على هذا الفرد بأنه قلق نستخدم عدداً من المحكات
نستدل منها على قلقه ، ومن هذه المحكمات بعض ما يظهر
من سلوك نتيجة لما يحدث فى بيئته من مثيرات .

ومنها ما يحدث من تغيرات فسيولوجية تظهر على
جسم الإنسان نتيجة لتوتر الجهاز العصبى ، وما يحدث من
سلوك لاإرادى نتيجة لمثيرات دفعت الفرد إلى إظهار نوع
من السلوك نستدل منه على ما أصاب الفرد من القلق
كالارتعاش . كما أنه يمكن أن نستدل على القلق مما يظهر

من سلوك لفظى يعبر به الفرد عن مدى قلقه أو اضطرابه .

ويمكن القول بأن القلق حالة من الاضطراب والتوتر الشامل يصيب الفرد نتيجة شعوره بالتهديد أو الخوف من أشياء غير محددة أو واضحة المعالم .

والقلق كعمليات انفعالية تظهر فى سلوك الفرد فى شكل الخوف والاضطراب والفرع والشعور بالتهديد ، وقد يصاب الفرد بالقلق ويعانى من الاضطرابات النفسية والخوف الشديد دون أن يعرف الأسباب التى تدفعه إلى فعل هذا السلوك أو دخوله فى هذه الحالات .

وقد قسم " فرويد " القلق إلى ثلاثة أنواع ؛ هى القلق الموضوعى ، والقلق العصابى ، والقلق الخلقى . وفيما يلى بيان لكل نوع من هذه الأنواع :

١-القلق الموضوعى : Objective anxiety

ويتمثل هذا النوع من القلق فى إدراك الفرد لمصدر خارجى يشعر أنه يشكل خطراً عليه ويسبب له الخوف ، أو إدراكه لنوع من الخطر الذى يتوقعه الفرد إذا ما وقف فى مواقف معينة كشعور الفرد بالقلق حيال موقف الامتحان أو

عند الإقدام على الزواج أو حال انتظار قريب قادم من الخارج أو عند الانتقال من بيئة إلى أخرى جديدة . وقد أطلق " فرويد " على هذا النوع من القلق " القلق السوى " .

وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف الطبيعي ذلك لمعرفة الفرد لمصدره ، ومن هنا يمكن القول بأن معرفة الفرد للمواقف أو المثيرات التي تسبب له الاضطراب أو تحوله من حالته الطبيعية إلى حالة الخوف الشديد بأن هذا النوع من القلق هو القلق الموضوعى .

٢- القلق العصائى : Meurotic anxiety

ويتمثل هذا النوع من القلق فى الشكوى الدائمة والشعور بالخوف الدائم من موضوعات خارجية ، فالخوف من رؤية الدم أو نوع من الحشرات ، ومثل هذا الخوف لا يتناسب مع الخطر المتوقع من مثل هذه الأشياء ، أو إذا صاحب القلق شعور بحالة تهديد مستمرة من شر يتوقع حدوثه من مصدر مجهول يسبب هذا النوع من القلق ، ويتخذ القلق العصائى صورة الهوس . حيث يظهر الفرد المصاب بهذا النوع من القلق سلوكاً لا مبرر له ، أو يحدث ثورة لا أساس لها .

٣- القلق الخلقى : Moral anxiety

ويتمثل هذا النوع من القلق فى صورة الشعور بالذنب وهو ينشأ أساساً من الخوف من الوالدين وعقابهما . ويحدث نتيجة لما يصيب الأنا الأعلى من إحباط ويظهر فى صورة قلق عام دون وعى بالظروف التى أدت إليه أو فى صورة مخاوف مرضية .

وهكذا يتضح أن " فرويد " قد قسم القلق إلى ثلاثة أنواع منها ما يرتبط بشئ خارجى وقد يتمكن الفرد من تجنبه ، ومنها ما يرتبط بمصدر مجهول - النوع الثانى والثالث - ولا يتمكن الفرد من تجنبهما ولعل من الواضح أن القلق و الخوف يعتبران بمثابة إنذار بأن هناك ما يهدد حياة الإنسان إلا أن هذا الخوف مصدره خارجى ولدى الفرد قدرة على إدراكه وغالباً ما يتمثل هذا الخوف فى تهديد أجزاء عضوية بالإنسان كالخوف من الاعتداء البدنى أو من مرض ما . أما القلق مجهول المصدر هو الذى يهدد الجانب النفسى فى الإنسان .

مظاهر القلق :

وللقلق مظاهر متعددة ومتنوعة يمكن أن نستدل منها على قلق الإنسان واضطرابه النفسى ، ومن هذه المظاهر ما يرتبط بالجانب الفسيولوجى كارتعاش الأطراف وبرودتها، وسرعة معدل التنفس وضربات القلب ، وما يصيب المعدة من اضطراب وعسر الهضم ، وكثرة التبول وشعور الفرد بالأرق وعدم القدرة على النوم، والإحساس بالألم فى الظهر أو الرقبة، أو الاكتئاب وكثرة تصيب العرق ، وإصابة الإنسان بعدم الرؤية الواضحة ، والإحساس بالاختناق ، وفقدان الشهية ، وتخبُّط سلوك الفرد ، وعدم القدرة على إحداث التوازن بين ما يقوم به من أعمال ، وإصابة الإنسان بالصداع ومنها ما يرتبط بالجانب العقلى والنفسى . حيث عدم القدرة على التركيز والانتباه والإحساس بالعجز وعدم القدرة على القيام بدوره فى الحياة والهروب من مختلف المواقف وعدم الرغبة فى ممارسة الحياة ، وفقدان الثقة بالنفس والطمأنينة الانفعالية وتوقع حدوث الأذى من غيره. هذا فضلاً عن الشعور بالخوف الشديد .

الصراع النفسى

إذا لاحظنا حياة الناس وهم يعيشونها ، فكأننا نجدهم فى سعيهم فى هذه الحياة يضعون عديداً من الأهداف يدفعه إلى تحقيقها دوافع متعددة . وقد يظهر دافع محدد مطالباً بالإشباع إلا أن نشاط الفرد لإشباع هذا الدافع لا يتوقف على هذا الدافع وحده بل يوجد عديد من العوامل منها دوافع أخرى كالموقف الذى يعيشه الفرد . ولذلك سرعان ما يقوم الفرد بتقييم هذا الموقف ، بحيث يخرج من هذا التقييم بإدراك مكونات الموقف ، ومعنى ما يدركه ، ومدى ارتباطها بأهدافه ، وكذلك تذكر ما مر به من خبرات لعله يستطيع من خلال هذا التقييم ، وإدراك أبعاد الموقف ، والخبرة السابقة والأهداف المحددة أن يجد بينهما ما يساعده على إشباع هذا الدافع .

ومن هذا يتضح أن هناك عديداً من العوامل التى تساعد الفرد على إشباع دافع محدد أو عدم إشباعه ، وربما تساعد هذه العوامل على إشباع هذا الدافع حيث لا يوجد تعارض بين الدافع المراد إشباعه وغيره من الدوافع الأخرى التى تكمن لدى الفرد . وقد لا تساعد هذه العوامل على إشباع هذا

الدافع . حيث يتعارض إشباعه مع رغبة دافع آخر يسعى للإشباع ، كما قد يتعارض إشباع هذا الدافع مع مكونات الموقف الذى يعيشه الفرد فى هذا المجال ، ويطلق على الفرد الذى يعيش هذا الموقف أنه يعيش فى صراع نفسى . حيث تتساوى قوى الدافعين للإشباع ، فيشعر أنه عاجز عن اختيار أحدهما . فالصراع النفسى بناء على ما تقدم هو تعرض الفرد لدافعين متساويين فى قوتها مع عدم قدرته على إشباع أحدهما فيصاب نتيجة لذلك بالاضطراب والقلق .

ولتوضيح ذلك يمكن أن نذكر موقف فتاة يتقدم إليها خطيبان يتميزان بمميزات تكاد تكون واحدة . الأمر الذى يجعلها لا تستطيع أن تختار أحدهما دون الآخر فتعيش نتيجة لهذا فى صراع نفسى بسبب صعوبة تفضيل أحدهما .

والطالب الذى يذهب للامتحان يدفعه فى ذلك الرغبة فى النجاح ، إلا أنه فى الوقت نفسه تصيبه مشاعر الخوف من الامتحان وكلاهما ؛ أى الرغبة فى النجاح والخوف من الرسوب أمر طبيعى إلا أنه قد يصل به الدافع لكل منهما إلى درجة لا يستطيع معها الطالب اختيار القرار فى تأدية الامتحان أو عدم الذهاب إليه ، وهنا يطلق على مثل هذا

الطالب أنه يعيش فى صراع نفسى .

ويقسم " كرت ليفين " الصراع النفسى إلى ثلاثة أنواع:

١-صراع الإقدام: Approach conflict

ويتمثل هذا النوع من الصراع فى حالة يكون فيها الفرد بين موقفين متساويان فى صفاتهما ، وفى الوقت نفسه يتساوى قدرتهما على الجذب . ولكن الفرد لا يستطيع أن يتبعهما فى وقت واحد . وبذلك يتحتم عليه أن يختار أحدهما، فإن مثل هذا الموقف يجعل الفرد يعيش فى صراع حيث تردده فى الاختيار ، وعدم قدرته على حسم الموقف باختيار أحد الموقفين . ويمكن توضيح ذلك بمثال الطالب الذى تصله بطاقة التنسيق تعلن عن قبوله فى كلية الآداب ، وفى هذه الكلية تتاح له فرصة الدخول فى قسمين متساويين من حيث رغبته لهما ، ومن حيث مكانتهما العلمية والأدبية ، فيظل هذا الطالب يعيش فى صراع حتى يصل إلى تحديد الموقف واختيار أحدهما مجالاً للدراسة . فينتهى بذلك موقف الصراع. ومن الواضح أن مثل هذا الصراع يسهل حله ، وذلك بسرعة الاختيار إلا أنه يؤثر تأثيراً سلبياً على توافق الفرد النفسى وينتهى الصراع ويعود الفرد إلى حالته

الطبيعية بمجرد تفضيل أحدهما على الآخر .

٢- صراع الإحجام : Avoidance conflict

ويتمثل هذا النوع من الصراع فى حالة يكون فيها الفرد فى موقفين كليهما يلحق به ألماً . ولعل موقف الفرد الذى يطلب منه شهادة على أحد أصدقائه المخلصين ، فإذا ما أدلى بشهادته الحقيقية أودع صديقه السجن ، وإذا غير شهادته ظل يعانى من عذاب الضمير الذى يثير آلام من آن لآخر لتغيير شهادته . فإن مثل هذا الفرد يواجه موقفين كليهما يلحق به آلام إيداع صديقه الحميم فى بالسجن ، وعذاب الضمير الذى يلاحقه من لحظة إلى أخرى حتى يستطيع مثل هذا الفرد أن يتخلص من هذا النوع من الصراع فلا بد أن الإلتزام بأحد الاتجاهين إما أن يكون أميناً مع نفسه وإما أن يحمى صديقه من دخول السجن حتى يحل الصواع .

صراع الإقدام والإحجام : Approach Avoidance

ويتمثل هذا النوع من الصراع فى حالة يهدف فيها الفرد إلى تحقيق غرض معين إلا أن هذا الهدف يوجد فيه جوانب جذب له وجوانب تنفره منه .

وكلما سعى هذا الفرد لتحقيق الهدف كان إقدام الفرد أكثر من إحجامه ، ومع اقترابه من الهدف كان إحجام الفرد أكثر من إقدامه ، وهكذا يستمر الفرد بين الإقدام والإحجام حتى تصل درجة كل منهما إلى مستوى واحد . وعندما يصل الفرد عند نقطة الصراع ويعيشه محاولاً الخروج منه مرة والاقتراب من الهدف ، ومرة أخرى بالبعد عنه. ويعد هذا النوع من الصراع من الأنواع التى تشعر الفرد بعدم الاستقرار أو الاطمئنان والراحة . ولا يستطيع أن يحل مثل هذه المواقف إلا إذا تغلب دافع على الآخر جعل الفرد يقترب بدرجة أكبر من الهدف ، بمعنى أن تتخفض حدة درجة الإحجام إلى الحد الذى يتيح لدرجة الإقدام الاقتراب من الهدف وتبعد مثيرات الخوف فيتحرك الفرد تجاه الهدف دون معاناة أو صراع .

صراع الإقدام المزدوج :

Double Approach-avoidance conflict

ويتمثل هذا النوع من الصراع فى حالة يهدف فيها الفرد إلى تحقيق هدفين كليهما مرغوب فيه بدرجة واحدة ، وفى الوقت نفسه ليس لديه من الإمكانيات ما يمكنه من أن يحققها معاً . وعليه أن يختار بينهما حتى يستطيع أن يحل

مثل هذا الموقف الذى يتسم بالصراع ، ولعل رغبة شاب فى الإقدام على الزواج ، وأمامه فتاتان أحدهما تتميز بالجمال وليس لديها مالا ، والأخرى تتميز بالقدرة المالية وليس لديها قدر يشبعه من الجمال ، ورغبته لهذين الصفتين متساويتان ويجد نفسه مشدوداً إليهما بدرجة واحدة ، وفى الوقت نفسه ليس أمامه من البدائل ما يريح رغبته فإن حل هذا الموقف ليس أمراً سهلاً ، ولذلك يظل الفرد فى صراع مستمر حتى يصل إلى محاولة تقربه بدرجة تجعله أكثر قدرة على أن يغلب أحد الميزتين على الأخرى كى يستطيع حل هذا الصواع .

والصراع فى حياة الإنسان أمر ضرورى، و الإنسان بحكم طبيعته لديه قدرة على احتمال هذا الصراع إلا أن هذا الاحتمال له حدود معينة عندها لا يستطيع الإنسان أن يعيش حياة هادئة مطمئنة ، ومن الطبيعى أن الصراع إذا زاد عن حده أصاب الإنسان بالقلق والاضطراب والتوتر الانفعالى، وسهولة الإثارة ، وقد يصل الأمر بالإنسان إلى عدم قدرته على الاستجابة لأى من الرغبتين (الدافعين) ليتمكن من حل الصراع ، فيؤدى هذا إلى انهيار القدرة على ممارسة

حياته اليومية ، وتبديد طاقاته التى كان ينبغي استثمارها فى مجال الحياة بما يعود عليه بالراحة والاطمئنان .

إلا أن الإنسان بما لديه من قدرات عقلية تميز بها عن غيره من الكائنات يستطيع أن يغير من طبيعة المواقف التى يمر بها ويهيئ لنفسه ظروفاً أكثر ملاءمة من تلك التى جعلته يعيش فى صراع قد يؤدى إلى فوائده ، ومع ذلك ليس لدى كل إنسان هذه القدرات ، وتلك الإمكانيات أو غيرها من الخبرات التى تمكنه من تغيير المواقف وإيجاد الظروف التى تحقق له الاطمئنان فيلجأ إلى ما يسمى بالحيل الدفاعية أو اللاشعورية Defence mechanisms وهى عمليات سننتاولها فيما بعد .

الإحباط Frustration

إذا نظرنا إلى طبيعة الحياة التى يحياها الإنسان نجده يعيش وسط مجتمع يسوده عدد من النظم والقيم والعادات والتقاليد ، وهو فى حياته هذه يسعى إلى تحقيق أهدافه التى وضعها لنفسه أو أنه يسعى لإشباع دوافعه عن طريق ما يحققه من أهداف فى هذا المجتمع .

ومن أجل ذلك فهو يحقق - مستعيناً بالأساليب المختلفة والمتاحة ، وبما لديه من قدرات - كل رغباته أو إشباع كل أهدافه . فقد تعترض نظم المجتمع وتقاليد وقيمه وبعض هذه الرغبات فيصاب الفرد بالقلق ، والتوتر النفسى نتيجة لما يلاقه من عوائق تحول دون تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه .

والأفراد يختلفون فيما بينهم فى كيفية مواجهة مواقف الإحباط ، فبعضهم يحاول استخدام وسائل أخرى أو يعدل سلوكه محاولة منه فى إشباع حاجاته أو دوافعه .

على حين نجد مجموعة أخرى تسعى إلى البحث عن بدائل تقلل من حدة التوتر الناشئ عن هذا الدافع، وقد يركن نوع آخر من الناس إلى كبت دوافعه . وهكذا ، يحاول كل فرد السعى بشكل أو بآخر إلى خفض حدة التوتر ، والبعد عن أى نوع من الاضطراب سعياً وراء إحداث التوازن فى حياته .

ويحدث الإحباط نتيجة أسباب وعوائق متعددة بعضها داخلى وهو ما ينشأ نتيجة عوامل مصدرها الفرد نفسه أكثر

من ارتباطها بالبيئة المحيطة به ، ومنها قلة مستوى الذكاء وقصور القدرات العقلية، والعيوب البدنية ، كفقْدان البصر أو السمع أو العاهات الجسمية والضعف الصحى العام ، وبعضها خارجى ؛ وهو ينشأ نتيجة عوامل مصدرها البيئة المحيطة بالإنسان، ومنها عدم قدرة المستوى الاقتصادى على إشباع حاجات الفرد ، ويتمثل هذا النوع فى الفقير والحرمان الذى يعانى منه الفرد ، والإحساس بالاحتياج للعلم لعدم قدرته على القراءة والكتابة أو عدم وجود أعوان لديه فى بيئته الخارجية كإحساس الفرد بالحاجة إلى صديق أو أخ أو الوالدين بعد فقدهما . حيث الحاجة إلى من يساعدونه لتحقيق أهدافه لايمكن من تحقيقها بمفرده أو الإحساس بالانتماء والحب بالنسبة للوالدين .

وتختلف مصادر الإحباط باختلاف العوامل أو العوائق التى تصيبه . وباختلاف الأفراد ونوع الحاجة أو الإشباع الذى يسعى الفرد إلى تحقيقه وباختلاف درجة الإلحاح والرغبة فى إشباع دوافع معينة ، وأهمية هذا الإشباع بالنسبة للفرد . وهكذا ؛ يوجد تباين فى نوع الحاجات التى يحال بينه وبين تحقيقها، وما ينشأ من إعاقة تحول دون الإشباع وتسبب

للفرد الإحساس بالتوتر والشعور بالإحباط .

هذا ؛ ويختلف الأفراد فيما بينهم فى مدى التحمل لما يواجهونه من مواقف الإحباط . حيث إن لكل فرد قدرة معينة ومحدودة بما لديه من قدرات وطاقات ، فإذا كانت المواقف الإحباطية التى يمر بها أكبر من هذه الطاقات وتلك القدرات فقد يصاب الفرد بالتوتر والاضطراب الذى قد يؤدى إلى الإتيان بسلوك لا يتفق ومعايير وقيم الجماعة التى ينتمى إليها ، أى أن ما يصيب الإنسان من إحباط يتوقف إلى حد كبير على إدراك الفرد للمواقف التى يمر بها . ومعرفته ما إذا كان هذا الموقف قد يؤثر عليه بدرجة أو بأخرى بحيث يؤدى إلى إحساسه بالقلق أو التوتر تجاه ما أثاره هذا الموقف أو أوجده من عقبات تحول دون إشباع الحاجات التى كان يسعى الفرد لإشباعها .

هذا وقد قسم روزنزميخ الإحباط إلى أنواع هى:

١- الإحباط الأولى :

ويقصد به إحساس الفرد بعدم الارتياح نتيجة لرغبة فى إشباع حاجة معينة . ولعل ما يوضح هذا النوع من الإحباط حاجة الفرد إلى الماء لإشباع دافع العطش ، أو حاجته إلى الركون إلى الراحة أو النوم ، وكلما زادت الرغبة أو الدافع للإشباع كان هذا النوع من الإحباط .

٢- الإحباط الثانوى :

ويقصد به إدراك الفرد لوجود أحد العوامل التى تعوق إشباع دافع أو حاجة معينة ، ومثال ذلك إذا كان لدى الفرد حاجة إلى النوم وحدث أن جاء له صديق دون موعد سابق حال بينه وبين إشباع هذه الحاجة ومثل هذا النوع يعد إحباطاً ثانوياً .

٣- الإحباط السلبي :

ويقصد به ما يحدث من عوائق تقف فى سبيل الإقدام نحو تحقيق هدف معين بشرط ألا يصحب هذا العائق أى نوع من التهديد ومثال ذلك رغبة الفرد فى الذهاب إلى السينما والاستعداد لذلك ، وعند الخروج يجد عائقاً يحول دون الذهاب إلى السينما لشدة زحمة المواصلات .

٤- الإحباط الإيجابى :

ويقصد به ما يحدث من عوائق تقف فى سبيل تحقيق هدف معين مع ما يصحبها من أمور تهدد الفرد إذا ما أقبل على إشباع الحاجة أو الدافع . ولعل ما يوضح هذا الموقف رغبة الشباب فى إشباع الدافع الجنىسى وليس لديه الإمكانيات التى تحقق الإشباع المشروع . وإذا أقبل على إشباعه بطرق غير مشروعة حرمها الله كان التهديد بعذاب الضمير .

الفصل الرابع

الجيل الاشتعورية

الحيل الاشعورية أو آليات الدفاع

هى عدد من الأساليب التى يلجأ إليها الإنسان حين يشعر بعدم قدرته على حل ما يعن له من مشكلات أو ما يصادفه من أزمات نفسية ، ولا تستطيع هذه الأساليب أن تصل إلى حل هذه الأزمات أو تلك المشكلات ، وكل ما تقدر عليه هو تخفيف حدة الإحساس بالتوتر والشعور بالقلق بهدف الوصول إلى مستوى أو قدر من الراحة الوقتية . وهى حيل لاشعورية بمعنى أن الإنسان لا يلجأ إليها عن قصد . وأنها تصدر عنه بصورة تلقائية دون إعمال العقل فيها . وإن كان هناك تحفظ فى هذا المثال التوضيحي لأن الجسم بحكم تركيبه الفسيولوجى يقوم بهذه المهمة وفق نظام دقيق منسق بحيث يحفظ التوازن دون إلحاق الضرر بأى عضو من أعضاء الجسم .

وهى أساليب دفاعية تهدف إلى حماية الإنسان والمحافظة عليه من كل ما يهدد كامل الذات، وذلك عن طريق تشويه الواقع والتمويه بما يحقق للذات جزءاً من الراحة التى تجنبها الإحساس أو الشعور بالألم . حيث تقوم الأنا على سبيل المثال بعملية الكبت التى تنتم فى

اللاشعور والتي عن طريقها يبتعد الإنسان عن دائرة الشعور بالألم ، وما يهدد حياته من رغبة الغرائز في الإشباع بما لا يتفق ومعايير وقيم المجتمع . علماً بأن الكبت الذى تقوم به الأنا لا يتم بصورة نهائية ، فيقضى على كل ما يؤلم أو يهدد الإنسان . بل إن الأمر على خلاف هذا حيث إن ما يكبت يظل يهدد بصفة مستمرة بالظهور الذى بدوره يسبب الإحساس بالقلق والتوتر . وهكذا يظل الإنسان فى قلق حتى تأتى الأنا بحيلة أو بأخرى للقضاء على هذا القلق ظناً منها بأن هذه الحيلة ستقضى تماماً على ما كبت فلا يظهر وكل ما يمكن أن يقال فى الحيل اللاشعورية أنها نوع من الغش والخداع تلجأ إليه الأنا ، بهدف حماية الإنسان من كل ما يشعره بالخطر أو الدونية .

وتتعدد هذه الحيل اللاشعورية ، كما أنها تعمل متشابكة مع غيرها فى موضوع واحد بصورة متداخلة مما يصعب معه تصنيفها إلا أن علماء النفس قد اجتهدوا لتصنيف هذه الحيل ، وفيما يلى عرض موجز لبعض هذه الحيل اللاشعورية .

1-الكبت : Repression

وهو وسيلة آلية لاشعورية بمعنى أن الإنسان يقوم بهذه العملية دون وعى منه بما يكبته من نوازع أو دوافع . ويتقى الإنسان بهذه العملية ما يهدد أمنه النفسى محافظاً على ذاته . وعادة ما يقوم الكبت بإبعاد الدوافع التى يسعى الفرد إلى إخفائها ، أو التى لا يرضى عنها ضميره أو تلك التى تسبب خبرات مؤلمة إذا ما أتاح لها الإشباع ، فهو يسعى إلى إبعاد الدوافع التى تسبب الآلام وتهدد كيانه النفسى .

وهى وسيلة دفاعية تقوم بها الأنا فى محاولة لإبعاد الدوافع والنوازع والأفكار المؤلمة إلى اللاشعور . وهو ما يعرف عند عامة الناس بالعقل الباطن . حيث يكمن فيه كثير من الدوافع وخاصة الدوافع الجنسية والعنوانية وغيرها من الدوافع التى لا تتفق ومعايير وقيم ومبادئ المجتمع . بالإضافة إلى كل ما يؤلم الفرد من ذكريات وصدمات . كما أن الأنا يقوم بهذه العملية عن طريق الأنا الأعلى دون معرفة الذات وتظل المكبوتات فى اللاشعور ساعية إلى الظهور من وقت إلى آخر . وقد تظهر أثارها فى كثير من صور السلوك الإنسانى كزلات اللسان ، أو ما يتم فى صورة

الأحلام . ولهذا يظل الأناس فى يقظة تامة كحارس يمنع خروج المكبوتات إلى الشعور محافظة منه على الإنسان .

ويفرق (فرويد) بين نوعين من الكبت : الكبت الأولى وهو ما يعكس الفرد من محاولة القضاء على كل ما يحدث الألم للذات إذا ما أدركت الذات هذا الذنب . والكبت الثانوى هو محاولة الذات تجنب المواقف التى قد تعيد إلى الأذهان ما كبت فى الكبت الأولى .

هذا ؛ وهناك فرق بين الكبت Repression وضبط النفس Self-Control حيث أن الإنسان فى عملية ضبط النفس يقوم بقمع أو كبح نوازعه أو دوافعه لما تسعى إليه من إشباع لأنه يكون مدركاً بأن ذلك لا يتفق وقيم المجتمع ومعاييره . وهذا يعنى أن الإنسان حال ضبط النفس يكون مدركاً لدوافعه ونوازعه ، وفى الوقت نفسه مدركاً لقيم المجتمع ومعاييره ، ولذلك فهو يسعى إلى إرجاء إشباع هذه الدوافع أو أنه يحول بينها وبين الظهور بالنسبة للناس عن طريق السيطرة على السلوك .

والأمر على خلاف ذلك بالنسبة للكبت ، حيث يكون

الإنسان أمام نوازع غير معقولة وغير معترف بوجودها ،
ولذلك نسعى إلى إبعادها عن الشعور عن طريق كبتها فى
اللاشعور ، وكما قلنا أنه رغم ذلك فإن ما كبت يظل فى
إلحاح للظهور مرة أخرى . ولهذا عادة ما نرى الإنسان فى
حالة قلق أو اضطراب أو غضب وإظهار صورة الكره أو
الغيرة ، ويسبب الكبت تبديد الطاقة النفسية للفرد فى محاولة
للقضاء على ما كبت . مما يترتب عليه إصابة الإنسان بآلام
جسمانية ليس لها أى سبب فسيولوجى .

٢-التبرير : Rationalization

وهو وسيلة دفاعية يتخذها الإنسان محافظاً بها على
ذاته عن طريق عدم الاعتراف بما أصابه من فشل أو لحق
به من عجز . أو ما ارتكبه من خطأ كما يستخدمها حال
صدور سلوك منه لا يرضى عنه المجتمع . مقدماً عدداً من
الأسباب المنطقية لما صدر عنه من سلوك محاولاً تقديم
الأعذار التى قد تبدو مقبولة ولكنها ليست الأسباب الحقيقية
لما صدر عنه من سلوك ، وهذا لا يعنى أن تقديم هذه
الأسباب وتبرير صدور السلوك أن يكون هذا السلوك
مقبولاً. إنما هى محاولة من الإنسان لإقناع نفسه أو إقناع

غيره من الناس بسبب صدور هذا السلوك المعيب ، وبهذا يعد التبرير من الحيل التي تمكن الإنسان من التوصل من عيوبه أو التمويه عليها محاولة منه فى عدم مواجهتها للمحافظة على ذاته . وهو وسيلة تنتشر بين الكبار والصغار وخاصة فيما يحدث من تناقض بين ما يصدر عنهم من سلوك وما لديهم من قيم أخلاقية وتختلف عملية التبرير عن الكذب . حيث إن التبرير عملية لاشعورية بينما الكذب عملية شعورية إرادية يسعى الفرد فيها إلى تشويه وجهة الحقيقة وهو مدرك أن ما يحاول به إقناع غيره من الناس ليس له أساس من الصحة . على حين تسعى عملية التبرير إلى خداع الإنسان نفسه كما يخدع بها غيره . وهو فى حال التبرير غير مدرك لدوافعه والأمر على خلاف هذا كما تبين السنة الكذب .

٣- الإسقاط : Projection

وهو وسيلة دفاعية يستخدمها الإنسان بهدف إسقاط مآلديه من عيوب ونقائص وغيرها من جوانب الضعف والرغبات السيئة أو الصفات المذمومة أو خلق لا يسعى إلى الاعتراف به أمام غيره من الناس محافظة منه على ذاته أو

محاولة للتخفيف من شدة ما يشعر به من آلام أو خجل أو
ذنب ، وهناك كثير من الأمثلة للإسقاط منها ما يحدث من
الأب الذى لديه عيوب كثيرة فيسقط ذلك على أبنائه فى
استخدام أسلوب الشدة والقسوة فى التعامل معهم أو ذلك
الرجل الذى لديه صور الكراهية لإنسان ما فيسقط هذه
الكراهية عليه ويصب دوافعه العدوانية عليه كلما أتى ذكر
هذا الإنسان ويلصق به كثير من العيوب والأخلاق السيئة ،
وهناك العديد من الأمثلة التى تشير إلى هذه الحيلة
اللاشعورية . هذا ؛ وللإسقاط نتائج غير طيبة على التكوين
الاجتماعى . حيث يعطى صورة مزيفة غير حقيقية عن
كثير من الناس المسقط عليهم . مما يلحق بهم الضرر ويشوه
صورتهم بالنسبة للآخرين فيتكون لهم صورة خاطئة فى
أذهان الناس قد تدعو بعضهم إلى إساءة معاملتهم
بما ليس فيهم .

٤- التقمص : Identification

وهو وسيلة دفاعية لاشعورية تخفف من حدة التوتر
النفسى الذى قد يصاب به الإنسان عن طريق تقمص أو
الاندماج فى شخصية استطاعت أن تحقق نجاحاً فى عدد من

الأهداف التى فشل فى تحقيقها أو التحلى بعدد من السمات أو المميزات التى يتسم بها غيره من الناس على أساس من الوهم أو التخيل .

والتقمص من هذا المنطلق يختلف عن الإسقاط الذى يسعى الفرد عن طريقه إلى إلصاق السمات القبيحة والعادات السيئة ومختلف نواحي القصور بغيره من الناس على حين نجد أن التقمص يتم عن طريق التحلى بعدد من السمات الحسنة التى يتميز بها غيره وهو يشبه التقليد إلى حد كبير . وإن كان هناك بعض وجوه الاختلاف بينه وبين التقمص . ذلك لأن عادة ما يكون التقليد منصفاً على محاكاة بعض أنواع السلوك موضع الإعجاب فى غيرنا ، ومن ذلك ما يبدو من محاكاة الأبناء لبعض أنواع السلوك الذى يصدر من الأب والأمر على خلاف هذا بالنسبة للتقمص حيث يشعر الإنسان عن طريق التوهم بأنه " س " من الناس لا مقلد لبعض أنواع السلوك موضع الإعجاب فى هذا الشخص .

ويعد الحب من أهم الدوافع التى تدفع الفرد إلى الاندماج والتوحد مع غيره كما أن هناك عدداً من الأمثلة للتقمص التى مررنا بها ونلاحظ أن غيرنا من الناس يتقمص

شخصية أستاذه أو غيرها من الشخصيات موضع الحب والإعجاب . هذا ؛ ويتحقق عن طريق التقمص كثير من أنواع الإشباع التى يسعى الإنسان إلى إشباعها كالسيطرة وتأكيد الذات والرغبة فى الشهرة والاستحسان الاجتماعى .

ولهذا نسعى إلى قراءة القصص والروايات أو قضاء وقتاً فى المسرح أو السينما حتى يتم عن طريقها إشباع كثير من الدوافع والإحساس بالإمتاع واللذة من خلال تقمص شخصيات القصة أو الرواية أو أبطال المسرحية والفيلم حيث نعيش بخيالنا وكأننا هذه الشخصيات ، ولهذا يشعر الإنسان بالراحة والاطمئنان من خلال هذه العملية لإشباع رغبته فى احترام ذاته أو الإعجاب بها عن طريق تقمص الشخصيات موضع الاحترام والتقدير فى هذه القصص والروايات .

كما يعد التقمص ذا أهمية فى نمو شخصية الإنسان حيث يتعلم الطفل عن طريقه، وتتم تهيئته للقيام بمختلف الأدوار الحياتية التى سيمارسها فيما بعد عندما يصل إلى السن التى تدعوه للقيام بهذه الأدوار . بالإضافة إلى مساعدته على تكوين العادات والميول والاتجاهات . هذا ؛ فضلاً عن مساعدته على نمو الأنا وتكوين الأنا الأعلى . ورغم ما لهذه

العملية من فوائد إلا أنها قد تحدث ضرراً بشخصية الإنسان إذا نقصت شخصية يرفضها المجتمع أو إعاقته نموه الطبيعي بحيث يصبح غير قادر على ممارسة أدواره في الحياة بشكل يقبله المجتمع ويرضاه .

٥- التعويض : Compensation

وهو وسيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان بهدف إخفاء عيب جسمي أو عقلي ويظهر ذلك حالياً في اهتمام فرد ما بنوع معين من النشاط ومحاولة إحراز النجاح والتقدم فيه ليعوض بهذا النجاح إحساساً بالفشل أو العجز في نوع آخر من أنواع النشاط . وعادة ما يكون التعويض في مجال مخالف تماماً للمجال الذي فشل فيه ، ويصل حد التعويض إلى المغالاة في ممارسة النشاط الذي حقق فيه النجاح بهدف إثبات مدى تفوقه وامتيازته ليحقق بذلك إحساساً بالرضا عن نفسه وتقبله لإمكاناته .

وكثيراً ما نجلس مع أشخاص نجد أن معظم أحاديثهم تنصب على مغامراتهم الوهمية ومدى شجاعتهم وإقدامهم في مواقف عجز غيرهم عن الإقدام عليها . معوضين بذلك شعورهم بالنقص أو إحساسهم بالجبن والضعف ، كما نجد

كثيراً من الحالات التى يرغم فيها الأب الابناء على الالتحاق
بنوعية معينة من التعليم بسبب فشله فى مواصلة تعليمه
الذى كان يتمنى أن يحقق فيه نجاحاً ، أو ضغط الأم على
ابنتها لقبول الزواج من شخص ترى الأم أنه تتوفر فيه عدداً
من السمات والمميزات التى تفتقدها فى زوجها .

هذا ؛وللتعويض أهمية فى بناء شخصية الإنسان
ونموها وذلك إذا كان إتجاهه إلى التفوق والإبداع تعويضاً
عن شعور بالعجز فى مجال من مجالات الحياة . وقد يلحق
الإنسان ضرراً إذا اتجه نحو التعويض عن إحساس بالعجز
البدنى كبتنر القدم أو اليد على سبيل المثال إلى إظهار القوة
عن طريق العدوان على غيره تصوراً من مثل هذا الشخص
أنه ينال تقدير الآخرين بمثل هذا السلوك رغم عجزه البدنى.

٦- الإعلاء : Sublimation

وهو وسيلة دفاعية يلجأ إليها الإنسان بهدف الإعلاء
بالدوافع أو الرغبات التى يرفضها المجتمع حيث يتم التسامى
بها عن طريق تحويل الطاقة النفسية إلى مجال يرضى عنه
المجتمع ، ويتم فيه تعويضها فيقلل بذلك من حدة التوتر .
فالشخص الذى لديه دافع قوى للعدوان قد يلجأ إلى إعلاء هذا

الدافع عن طريق الاشتراك فى فريق الملاكمة أو
تفريغ هذه الطاقة فى الأعمال الصعبة التى تحتاج إلى
جهد كبير كالاشتراك فى خدمة البيئة والمجالات
الاجتماعية ، كما أنه قد يفشل أحد الطلاب فى دراسته
فيتحول إلى ممارسة نوعيّة من الأعمال يحقق من
خلالها النجاح ، وكذلك الشخص الذى يحال بينه وبين
إشباع الدافع الجنسى ، قد يتسامى به إلى الكتابة فى
مجال الأدب كالشعر أو القصص أو مجال الفن كرسوم
اللوحات التى تتصف بالإبداع الفنى . وفى مثل هذه
الطاقات يمكن أن تنصرف الطاقات المكبوتة ويتحقق بذلك
خفض حدة التوتر الذى يعانى منه الإنسان ، ولكن هذا
الخفض لا يصرف الطاقة كاملة ، وفى الوقت نفسه لا
ينقصها إنقاصاً تاماً ، لأن مثل هذا النوع من الإشباع بالنسبة
للدافع الجنسى لا يشبع الدافع الجنسى وحده بل هناك
العديد من الدوافع المرتبطة به كالحاجة إلى الرفيق
والإحساس بالأبوة والرغبة فى السيطرة والاعتماد على
غيره . ومثل هذه الدوافع لا يمكن إشباعها عن طريق ما تم
من إعلاء للدافع الجنسى .

٧- النسيان : Forgetting

وهو وسيلة دفاعية لاشعورية تتم نتيجة لما يحدث من كبت للدوافع التى لا ترضى المجتمع بإشباعها ويلجأ إليها الإنسان بهدف إخفاء الواقع والأحداث المؤلمة فى حياته ، فهو ينسى اسم شخص يكرهه أو ينسى موعداً مع آخر لا يود مقابلته .

ويختلف النسيان الذى يتم عن طريق الكبت عن النسيان الذى يتم فى حياتنا كل يوم نتيجة لما يحدث للإنسان من الإرهاق والتعب أو نتيجة لممارسة عديد من أنواع النشاط الذى يقوم به الإنسان فى اليوم الواحد . وهذا النوع من النسيان يمكن تذكره بعد زوال الإحساس بالإرهاق أو التعب أو الابتعاد بعض الوقت عن دائرة النشاط الدائم المتنوع إلا أن ما يحدث من نسيان تم نتيجة لعملية الكبت ليس من السهل تذكره .

٨- الانسحاب : Withdrawal

وهو وسيلة دفاعية لاشعورية من الوسائل التى يهدف بها الإنسان إلى تخفيف حدة التوتر أو الألم نتيجة لعدم إشباع دوافع الإنسان بالابتعاد عن مصدر إشباعها حتى لا يصاب

بالتوتر والقلق كترك الطالب لمدرسته تجنباً للفشل ، وإذا ما ضغط عليه للبقاء فى المدرسة فإنه يذهب إليها لإثبات حضوره فى المدرسة دون مشاركة منه فى المواقف التعليمية. والذى يفشل فى تكوين علاقات اجتماعية بين الناس يتجنب مشاركتهم أو الالتقاء بهم ويسعى لمزاولة الأعمال الفردية وممارسة ألوان من النشاط الفردى ، وذلك بهدف تجنب مواقف الفشل فى المعاملة مع الآخرين ، وكثيراً ما يلجأ ذوى العجز البدنى إلى استخدام هذه الوسيلة . حيث يميلون إلى العزلة والإنفراد متجنبين بذلك ما قد يصيبهم من مواقف يشعرون فيها بالإحباط ولذلك عادة ما يتصف هؤلاء الناس بالخجل وعدم مواجهة مواقف الحياة الاجتماعية .

وتعد هذه الوسيلة من أخطر الوسائل التى يستخدمها الإنسان لخفض حدة التوتر أو عدم التعرض لمواقف الفشل وذلك لأنها تتم فى هدوء وبانتظام لا يلفت نظر الوالدين أو مشرفى النشاط والمدرسين ، وعادة ما يعجب هؤلاء بالسلوك الهادئ المنظم ، فلا يتم إدراك هذه النوعية من الناس مما يصعب الكشف عنهم .

هذا ؛ بالإضافة إلى أن عملية تعديل سلوك مثل هؤلاء

الأفراد أكثر صعوبة لأن الدافع لديهم بالنسبة لتعديل سلوكهم يكون ضعيفاً ، كما أنه يمكن أن يختلط الأمر بين هذه النوعية من الناس وبين المرضى بمرض عقلى . حيث إن من يصاب بمرض عقلى كالخبل المبكر يتميز بالإسراف فى الانسحاب، إلا أنه يمكن تعديل سلوك الأطفال الذين يتخذون من الانسحاب وسيلة لعدم الإحساس بالفشل ، وذلك عن طريق التدريب على ممارسة الأعمال الصعبة وتحمل مواقف الإحباط ومواجهة مواقف الحياة بصورة أكثر واقعية والاعتماد على النفس . مما يحقق لمثل هؤلاء الأفراد الإحساس بالثقة بالنفس ، والفهم الأكثر لنواتهم . مما يجعلهم يبحثون عن أساليب إيجابية للتكيف ولمواجهة مواقف الحياة المختلفة بشكل يمكنهم من المزيد من الفهم لأنفسهم ولغيرهم من الناس فلا يلجأون إلى الانسحاب كوسيلة يتقون بها ما قد يصيبهم من فشل فى مواقف الحياة ، وما ينتج عنها من توتر وقلق .

٩- أحلام اليقظة : Day-Dreams

وهى وسيلة لاشعورية يلجأ إليها الإنسان بهدف تخفيف حدة التوتر الناشئ عن الرغبة فى تحقيق دافع أو

عدد من الدوافع والرغبات يتمنى أن يشبعها ، وليس لديه من
الإمكانات والاستعدادات ما يساعده على إشباعها فى عالمه
الواقعى . وتحدث عن طريق التخيل والشرود ذهنى
لتصور أشياء ، أو معاشة مواقف يتحقق من خلالها الإشباع
النفسى لهذه الدوافع وتلك الرغبات ، وليس من المحتم أن
يكون التخيل أو الشرود ذهنى منصرفاً إلى صور حقيقية
تمثل عالم الواقع ، بل قد تكون رموزاً تعبر عما هو مكبوت
فى اللاشعور من الدوافع والرغبات ، بحيث تمكنه من
تصريف ما لديه من طاقات كامنة ، يترتب عليه إحساس
الإنسان بالراحة والهدوء النفسى .

وهى حيلة تساعد الإنسان على تجنب ما يلحق به من
أزمات أو متاعب أو مشاعر الحرمان ، نتيجة لما يحدث فى
الحياة من تطور مستمر متلاحق ، يعجز أمامه الإنسان الذى
يتطلع دائماً إلى حياة أفضل . حيث يلجأ إليها العقل بشكل
آلى ، بهدف طرد كل مشاعر الضيق والتوتر والانفعال ،
والإحساس بالإحباط عن طريق ما يتم من صور التخيل
والشرود ذهنى .

ويمر الإنسان خلال مراحل عمره المختلفة بأحلام

اليقظة ، إلا أنها تكاد تكون أكثر تلازماً مع مرحلتى الطفولة والمراهقة . حيث تقوم بإشباع كثير من دوافع ورغبات الطفل التى يسعى إلى تحقيقها ، وهو مازال لم يصل إلى المستوى الذى يمكنه من تحقيق ذلك فى كل من جانب النضج ، والثقافة ، والمستوى الاقتصادى الاجتماعى . والأمر لا يختلف كثيراً بالنسبة للمراهق ، فهو يعيش فى هذه الفترة أحلاماً يضع فيها الآمال العريضة ، ويرسم خلالها صورة المستقبل الذى يسعى إليه ، والتى تحول بينه وبين تحقيقها كثير من أمور الحياة . فنراه يحلم بالشهرة والبطولة والثراء ، والقدرة على إثبات ذاته داخل المجتمع ، وبناء البيت السعيد .

وهى - أحلام اليقظة - تعد ذات أهمية فى حياة الإنسان . حيث إنها تعتبر بمثابة متنفس له ، وصمام أمن لما لديه من دوافع كامنة . هذا ؛ فضلاً عن أنها قد تعدو به من مجال التخيل والتصور إلى مراحل التحقيق عن طريق دفع الإنسان إلى السلوك الذى يمكنه من معاشة هذه الأحلام فى عالم الواقع . وذلك عن طريق بذل الجهد والمثابرة من أجل تحقيقها . إلا أنها قد تصبح أكثر خطورة إذا ما بالغ الإنسان

فى معاشتها دون الأخذ بالأسباب التى تحقق جزءاً منها .
حيث تصبح هدفاً وغاية فى حد ذاتها ، فتبعد الإنسان عن
عالم الواقع الذى يعيش فيه .

١٠- النكوص : Regression

وهو وسيلة لاشعورية يلجأ إليها الإنسان لتخفيض حدة
التوتر الذى ينشأ عن عدم قدرة الفرد على مواجهة مشكلات
الحياة ، أو عدم تخطى ما يعترضه فيها من عوائق . وذلك
عن طريق محاولة تجنب الإحساس بالفشل ، بالارتداد إلى
سلوك كان يمارسه فى مراحل سابقة من مراحل طفولته ،
دون الإقبال على أية محاولة لحل المشكلات التى تواجهه ،
أو تخطى العقبات التى حالت بينه وبين تحقيق أهدافه . حيث
يلجأ الإنسان إلى استخدام أساليب بدائية ، ووسائل ساذجة
كان يستخدمها لإشباع دوافعه فى مراحل نموه الأولى .

وعادة ما يلجأ إليها الفرد نتيجة ميلاد طفل جديد .
حيث ينتابه الإحساس بالغيرة إذا ما أهمل أو حدث تغيير فى
أسلوب معاملته ، نتيجة لوجود أخيه الصغير . فيكون
النكوص حيلة يستخدمها لجذب انتباه المحيطين به أو من
يرعوه ، ومن أمثلة ذلك التبول اللاإرادى ، أو الحبو ، أو

مص الأصابع ، أو البكاء بصوت مرتفع . وكذلك ما يطرأ من تغيير على مشاعر الراشد تجاه الجنس الآخر ، فيفقد اهتمامه بالجنس الآخر . حيث لا يسعى إلى إنشاء علاقات معه ، لخوفه من عدم القدرة على القيام بدوره لإتمام علاقة جنسية ناضجة ، فيرتد إلى ممارسة جنسية مثلية لا تتناسب والمرحلة العمرية التي يعيشها ، وتلك الأخيرة تلحق الضرر الكبير به .

وهى حيلة تؤثر تأثيراً ضاراً على شخصية الإنسان ، ذلك لأنها توقف عملية النمو عند حد معين ، وتحول دون تطوره لارتداده إلى أنواع معينة من السلوك القديم لا تتناسب بأى شكل من الأشكال مع مرحلة النمو التى يمر بها ، بما يؤدي إلى تخلفه عن أقرانه فى مختلف نواحي النمو ، فيبدو كطفل نتيجة لما يصدر منه من مظاهر السلوك ، والعواطف والمشاعر التى لا تتفق وعمره الزمنى أو المرحلة العمرية التى يعيشها .

١١- الإبدال : Substitution

وهو أسلوب لاشعورى يلجأ إليه الفرد محاولاً كبت ما لديه من الدوافع أو الرغبات التى لا يرغبها الفرد والمجتمع ،

بهدف خفض حدة القلق الناشئ عن الخوف من ظهور هذه الدوافع المكبوتة من اللاشعور وخروجها إلى الشعور ، ذلك عن طريق تحويل الطاقة الانفعالية عن موضعها الأساسي إلى آخر بديل . ويمكن توضيح ذلك بحالة الشخص الذى ارتبطت مشاعره وأحاسيسه بـ " س " من الناس أو موقف محدد ، ثم تحولت هذه المشاعر تجاه " ص " منهم أو موقف آخر .

وعملية الإحلال أو الإبدال هى تحويل المشاعر والأحاسيس من شخص إلى شخص آخر بديل ، كتحويل مشاعر العداء تجاه الأب - وهى مشاعر يرفضها الفرد نفسه والمجتمع ، فيحاول الفرد كبثها فى اللاشعور إلى من يقوم مقام الاب أو من يمارس أى نوع من أنواع السلطة كالتى كان يمارسها الأب .

وتتضح صورة الإحلال أو الإبدال حال تحول الطاقة الانفعالية المكبوتة إلى أعراض مرضية ذات اتصال بالجانب الجسمى للفرد . وهذا ما توصل إليه التحليل النفسى تحت ما يسمى بالهستيريا التحويلية ، والتى تحدث نتيجة كبت الطاقة الإنفعالية ، ومحاولة إدخالها فى اللاشعور ، ثم فشل محاولة

الكبت هذه ، فيتحول إلى الشعور فى شكل متكرر ، فيستبدل العرض النفسى ، بعرض آخر جسمى يصاب به الفرد كفقْد البصر أو العجز البدنى متمثلاً فى عدم الحركة وما شابه ذلك من الأعراض الجسمية كفقْدان الشهية إلى الطعام أو القيء أو ارتفاع درجة الحرارة . وكذلك فى حالة بعض أعراض السلوك القسرى ، مثل ما يحدث من بعض الأشخاص فى صورة غسيل الأيدي بصورة مستمرة . حيث تم استبدال موضوع الإحساس بالإثم وهو موضوع داخلى بموضع آخر خارجى وهو عملية غسيل الأيدي . وهى عملية إبدال لتخفيف حدة ما يطرأ من القلق والاضطراب الناشئ عن خوف الإنسان من خروج مشاعر الإثم المكبوتة .

وتعد عملية الإبدال من أفضل الحيل الدفاعية فى حل ما يعترض الإنسان من مشكلات ، أو تخفيض حدة التوتر الذى ينشأ لدى الفرد . هذا ؛ فضلاً عن أنها تحمى الفرد نفسه ، والمجتمع من كشف أو ظهور أنواع من الدوافع المرفوضة من كل منهما ، واستبدالها أو تحويلها إلى اتجاهات أفضل من الاتجاهات المرفوضة من جانيهما .

الفصل الخامس
الأسرة والصحة النفسية
المدرسة والصحة النفسية

الأسرة والصحة النفسية

تعد الأسرة من الجماعات الأساسية التى تشكل وتعديل سلوك الفرد حيث أنها البيئة الاجتماعية الأولى التى ينشأ فيها الطفل ، ويكتسب من خلالها مختلف نشاط السلوك التى تتفق وقيم ومعايير المجتمع عن طريق ما تنقله أسرته من عادات وتقاليد وما تعتقه من قيم ومبادئ اكتسبتها الأسرة من ثقافة المجتمع الذى تعيش فيه وتنتمى إليه ، كما تقوم الأسرة بدور أساسى فى عملية تهيئة أطفالها لممارسة حياتهم بشكل يحقق لهم الإحساس بالأمن والطمأنينة والهدوء النفسى . وذلك عن طريق إكسابهم سبل التكيف والتلائم السليم مع أفرادها ومع غيرهم من أفراد المجتمع ، ومع ما يوجد من أنواع ثقافة المجتمع الأكبر الذى تعد الأسرة جزءاً منه يصل كل فرد إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة .

هذا ؛ ولطبيعة العلاقة بين الزوجين من جهة وبينهما وبين الأبناء من جهة أخرى ، وبين الأبناء بعضهم ببعض أثر كبير فى تحقيق مستوى من الصحة النفسية السليمة ، حيث تؤدي نوعية العلاقة بين أفراد الأسرة إلى تهيئة مناخ نفسى سليم . فعذا كانت العلاقة بينهم تتصف بالود والألفة

والمحبة والتعاون كان لهذه النوعية أثر ايجابي على صحتهم النفسية، بينما يكون العكس على خلاف هذا إذا خيم جو من الأنانية وحب الذات . لهذا يرى كثير من علماء النفس أن ما يحدث من استقرار فى محيط الأسرة يسهم فى مستوى الصحة النفسية لأفرادها . حيث أوضحت "كارن هورنى" (١٩٣٧) -على سبيل المثال - أن الصراعات التى يقع فيها الإنسان يمكن حلها إذا كان الطفل قد تمت تربيته أو تنشئته فى أسرة يتوافر فيها الأمن والثقة والحب والاحترام والتسامح والدفع العاطفى . وهذه جميعاً خصائص تضمن إمكانية تنشئة الطفل فى مناخ أسرى صحى سليم ، ويتفق عبد العزيز القوصى (١٩٥١) مع "كارن هورنى" عندما ذكر أن الصحة النفسية السليمة تبدأ فى المنزل وهذا يشير إلى مدى حيوية وخطورة الدور الذى يستطيع المناخ الأسرى أو العائلى بما يشيعه من عوامل الأمن والطمأنينة أن يقوم به فى تحديد ما يمكن أن يكون عليه الفرد من صحة نفسية سليمة .

وينبه بول لاندس وجوان هير (١٩٥٤) إلى أن البيت إذا أصابه التصدع بسبب سوء العلاقات بين أفراداه أو

الطلاق أو الموت .. فإن الأسرة وخاصة الأطفال كثيراً ما يشعرون بالارتباك والحيرة والخوف ويؤكدان على أن عدم الاستقرار العائلي يترتب عليه كثير من صور جنوح الأطفال بسبب استمرار الصراع بين أفراد الأسرة . وفى هذا إشارة إلى أن تواجد الوالدين مع الأبناء وشيوع مناخ من الألفة والدفع والمودة بين جميع أفراد الأسرة ، يحقق لأفرادها والأطفال من بينهم شعور بالاستقرار والطمأنينة يجنبهم ما قد يحدث فى حياتهم من قلق واضطراب .

ويتفق جون بولبى (١٩٥٩) مع " لاندس وهير " على أن ابتعاد الوالدين عن الأبناء وانشغالهم عنهم وعدم قيام كل منهم بأداء وظيفته الوالدية بكفاءة يؤدي إلى تصدع الأسرة وإنعدام الشعور بالاستقرار العائلي حيث الحرمان والتعاسة وسوء الصحة النفسية ، ومن ثم يرى كليفورد أندرس (١٩٦٥) أن البيت السعيد هو ذلك البيت الذى لا خصام فيه ولا نزاع وهو الذى لا يتردد فيه الكلام اللاذع القاسى والنقد المرير ، وهو البيت الذى يأوى إليه أفراد العائلة فيجدون فيه الراحة والهدوء والطمأنينة بسبب شيوع الاستقرار الذى يسود بين أفراد الأسرة .

ويؤيد عبد السلام عبد الغفار وعثمان فراج (١٩٦٦) وجهة النظر السابقة ويذهبان إلى أن الاستقرار العائلي يعد من العوامل الإيجابية التي تساعد على تهيئة جو نفسى مريح يعيش فيه أفراد الأسرة ويريان أن مثل هذا الجو النفسى لا يتحقق إذا وجدت خلافات بين الوالدين تسبب حالات الطلاق أو اضطراب أعصاب أفرادها أو عدم قدرتهم على تدبير شئون أنفسهم أو حدوث خلافات بين الوالدين من جهة والأبناء من جهة أخرى ، يترتب عليها إحساس أفراد الأسرة بعدم الاستقرار مما يبدد طاقات أفرادها فيما لا يعود عليهم بالنفع .

ويؤكد كل من رمزية الغريب (١٩٦٠) ومصطفى فهمى (١٩٦٧ - ١٩٧٥) وعثمان فراج (١٩٧٠) "ونوربرت ريجر والكون ديفرز" (١٩٧٤) وآمال المسيرى (١٩٧٦) وعلى أحمد على (١٩٧٦) وسلوى الملا (١٩٧٧) على أن الاستقرار العائلى الذى يتمثل فى حسن التعامل بين الوالدين ، وبين الوالدين من جهة والأبناء من جهة أخرى ، وقيام كل فرد من أفراد الأسرة بدوره تجاه الآخر ، ومشاركته الفعلية فى حل ما يصادف الأسرة من

مشكلات دون ضغط أو إجبار ، وشيوع التسامح والمحبة بين أفراد الأسرة ، وعدم التعصب للأفكار يعد شرطاً من الشروط التي ينادون بضرورة توافرها فى جو الأسرة حتى يتسنى لأفرادها إمكانية التمتع بالصحة النفسية السليمة .

وتشير الدراسة التى قام بها " جون وفرووف وفيلد" (١٩٦٠) بهدف الكشف عن العوامل المحددة للسعادة إلى أن العلاقات الأسرية تمثل مصدراً للسعادة من وجهة نظر الفرد الأمريكى . حيث أوضح هذا الفرد أنه يشعر بالسعادة من خلال الزواج الناجح ومختلف أنواع العلاقات الأسرية . وفى هذا إشارة إلى حقيقة مؤداها أن العلاقات الطيبة بين الزوجين وما بين الزوجين من ناحية والأبناء من ناحية أخرى وما بين الأبناء بعضهم تعد أحد متطلبات الاستقرار العائلى وما يترتب على هذا الاستقرار من عواقب وآثار موجبة .

ويتفق هذا المعنى مع ما أسفرت عنه الدراسة التى قام بها " بارون " (١٩٦٨) بهدف الكشف عن عوامل الصحة النفسية السليمة . حيث أوضح الطلاب ذوى المستويات المرتفعة من حيث الصحة النفسية السليمة أنهم قد نشأوا فى

أسر تتصف بالاستقرار الاجتماعى والانفعالى يعيش فيها
الوالدان مع الأبناء فى ظل علاقات تخلو من الصراع أو
النزاع ، وتتصف العلاقة بين الأخوة بالألفة والمودة .

وقد كشفت دراسة جامعة " هارفارد " التى أجريت
بهدف تحديد المشكلات السلوكية التى تواجه الطلاب
الجامعيين الأمريكيين أن الصعوبات النفسية التى يعانى منها
الطلاب ترجع فى نشأتها إلى طبيعة الجو الأسرى الذى نشأ
فيه الطلاب . حيث كان المناخ الأسرى يغلب عليه الصراع
أو التصدع . (عبد الرحمن العيسوى ١٩٧٣ ، ٨ ، ٩)
وتشير هذه النتيجة إلى أن الاستقرار العائلى ينبغى أن يسود
بين أفراد الأسرة إذا أراد أفرادها أن يتمتعوا بصحة نفسية
سليمة .

هذا ؛ وقد أوضحت دراسة قام بها " روبرت وليامسون "
Robbert W. (١٩٧٤) بهدف تحديد ماهية العلاقة بين
الطبقة الاجتماعية والصحة النفسية السليمة - أن الأفراد
ذوى المستويات الاجتماعية المنخفضة يشعرون بعدم
الانسجام مع الوالدين ، ويرون أنهما مصدرأ للعقاب ، وأن
هناك هوة واسعة بينهم وبين والديهم ، وأن علاقتهم بالوالدين

تتسم بالتفكك بصفة عامة . كما أنهم يشعرون بعدم الرضا فى علاقاتهم بأخوانهم . هذا ؛ وقد كان هؤلاء الأفراد غير متوافقين مع المحيطين بهم ، ويميلون إلى العزلة ويفتقدون القدرة على التحكم الذاتى ، ويتصفون بالانفصام .

وتعنى هذه النتيجة أن أبناء الطبقة الاجتماعية الاقتصادية المنخفضة يعانون من سوء الصحة النفسية بسبب سوء العلاقة بين أفراد الأسرة ، وكذلك بسبب الظروف الأسرية والمنزلية التى نشأوا ، ويعيشون فيها .

وهكذا ؛ يتضح على ضوء ما تقدم من نتائج الدراسات النظرية ، والبحوث التجريبية أن المناخ الأسرى الذى يسود بين أفرادها يؤثر بدرجة كبيرة على ما يمكن أن يكون عليه أفراد الأسرة من مستوى السواء النفسى أو الصحة النفسية السليمة . فكلما كان هناك استقرار أسرى أدى هذا إلى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لأفرادها .

المدرسة والصحة النفسية

لقد اتضح مما تقدم أن للأسرة دوراً هاماً فى تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة لدى الأبناء حيث يتم وضع الأساس الأول فى بناء شخصية الأطفال ، إلا أنه بانتقال الأطفال من هذه الجماعة الأسرية إلى مؤسسة أخرى كالمدرسة فإنهم يواجهون خبرات جديدة ومواقف عديدة لم تتاح لهم فى محيط الأسرة ، ولهذا يجب أن تعد المدرسة مجالاً آخر يسهم فى صحة الأطفال النفسية عن طريق ما يناله الأطفال من توجيهات ، وإرشادات وخبرات يكتسبونها من المدرسة بما فيها ومن فيها . وذاك عن طريق تهيئة مناخاً نفسياً معتمداً على وجود النظام المدرسى السليم ، سواء كان ذلك داخل الفصل المدرسى أو خارجه فى فناء المدرسة بحيث يساعد هذا النظام على إحساس الأطفال بالاستقرار والأمن، والبعد عن مواقف الإحباط التى قد يسببها تعارض حاجات الأطفال بعضهم مع بعض حتى لا يؤدي إلى الاضطراب والتوتر والسلوك العدوانى الذى يؤثر فى بناء شخصية الأطفال . وأن يتيح هذا النظام إمكانية إحساس الفرد بما لديه من قدرات والإعتراف بها . وذلك عن طريق

توافر الأساليب التربوية التي تسهم فى نمو هذه القدرات لدى الأطفال الذين يظهرون تفوقاً ما ؛ كأن تعزز استجاباتهم وإشعار الآخرين بقيمتها . الأمر الذى يجلب للطفل احترام الآخرين له وتقديرهم إياه . وهذا يعد مطلباً أساسياً لبناء الشخصية السليمة .

وينبغى أن يدرك المعلمون أنهم يعدون بمثابة الآباء بالنسبة للتلاميذ حيث أنهم يؤثرون تأثيراً بالغاً فى شخصية الأطفال بما يسلكون من سلوك تربيوى أمامهم وبما يقدمون من معلومات ذات أهداف محددة يقصد بها إعداد جيل وفق نظام وفلسفة معينة . وبذلك يسهم المدرسون فى نمو الأطفال وبناء شخصيتهم بناءً سليماً على أساس علمى دقيق يحقق لهم السواء النفسى .

ولكى يتم تحقيق هذه الأهداف فإنه لابد من تهيئة مجال نفسى سليم يتصف بالأمن والاطمئنان ويساعد هؤلاء الأطفال على الإحساس بذواتهم وحسن استثمار إمكاناتهم على أساس من المبادئ العلمية . حيث يساهم مثل هذا المناخ على النمو الأفضل السليم ، وذلك عن طريق معرفة المدرس لطبيعة متطلبات هذه المرحلة بحيث يتمكن من ملائمة ما يقدم من

مادة علمية لمستوى تلاميذه وتقبله لهم حسب إمكاناتهم ومساعداتهم على فهم كل ما يقدم لهم بما يساعدهم على زيادة مستوى الثقة بالنفس . وهذا النوع من النمو يمكن أن يتحقق عن طريق ممارسة الأطفال لحريتهم . وهذا لا يقصد به عدم استخدام وسائل الضبط لهؤلاء الأطفال ، إنما تتم ممارسة الحرية في حدود معينة حتى لا تستخدم استخداماً خاطئاً يؤدي إلى تضيق الهدف الحقيقي من ممارستها .

وهذا يتطلب أن يمارس النشاط المدرسي وفق نظام معين يتيح للتلاميذ تنمية ما لديهم من قدرات بما يحقق الهدف منه . بحيث يتعلم من خلاله ممارسته لأنواع النشاط العديد من القواعد التي ينبغي أن يلتزم بها ويسير على أساسها ولا يعرض نفسه للعقاب إذا ما خالفها . وبما يؤدي إلى اكتساب كثير من القيم والعادات والتقاليد التي تسود داخل المجتمع الذي يعيش فيه وينتمي إليه . وهذا يعني أن يتعلم الطفل كيفية ممارسة النشاط في حدود ما متاح له وعلى أساس القواعد والنظم التي يقرها المجتمع .

هذا ؛ ويمكن القول إن ممارسة الأطفال لحريتهم في المدرسة تحدد على أساس إحترام حدود وحرية غيره من

الأطفال ، وهنا يستطيع أن يتعلم الطفل داخل المجال المدرسى - أثناء ممارسة النشاط - الأدوار الاجتماعية وكيفية ممارسة الديمقراطية ، وكيفية إنشاء علاقات اجتماعية سليمة . وذلك عن طريق تعلم عمليات التعاون مع غيره والأخذ والعطاء ، وتحمل المسؤولية ، والاستقلال الذاتى ، والاعتماد على النفس وكلها أسس تسهم فى تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية .

كما أن المقررات الدراسية يمكن أن تسهم فى صحة الأطفال النفسية إذا كانت تتفق ومستوياتهم العقلية ، وإذا كانت تراعى الفروق الفردية أو أن يعترف المدرس أثناء ممارسته للعملية التعليمية على هذه الفروق الفردية بحيث يستطيع أن يرقى بجميع الأطفال إلى مستوى أفضل من التعليم يتحقق من خلاله إحساسهم بالصحة النفسية السليمة .

وتتطلب مرحلة الطفولة إشباع كثير من الحاجات ، ويعد التحصيل أو الإنجاز من الحاجات ذات الأهمية فى هذه المرحلة . حيث يسعى كل تلميذ إلى التعرف والاكتشاف بهدف إثبات ذاته وتحقيق وجوده ، ولذلك يوجه نظر علماء الصحة النفسية المدرسين إلى ضرورة إشباع هذه الحاجة

بحيث تتم بشكل فردي بما يتفق ومستوى إمكانيات وخصائص كل فرد حتى يسهم المدرس فى النمو الإنفعالى للتلميذ ، ويحقق له احترام الذات . حيث إنه إذا لم يتم إشباع هذه الحاجات فإنهم يشعرون بالإحباط ويتأثر سلوكهم نتيجة لهذا الإحباط ، فقد يستجيب بعض الأطفال نتيجة لذلك بأنواع مختلفة من السلوك كالعنوان الذى يثير الاضطراب فى النظام المدرسى أو الاتجاه نحو السلبية واللامبالاة وقد يركن الطفل الذى أصيب بالإحباط إلى أحلام اليقظة أو يشعر بعضهم بالعجز والإحساس بالدونية .

ومما يتصل بالمقررات الدراسية وممارسة أنواع النشاط ودور المدرس فى تحقيق الأهداف ، ومن هذه المقررات والأنشطة موضوع الامتحانات . حيث إن مفهوم الامتحانات لدى التلميذ يؤثر بشكل أو بآخر على صحتهم النفسية سواء كان هذا التأثير سلبياً أو إيجابياً ، حيث إنه إذا ما استخدمت الامتحانات كوسيلة للتقويم والوقوف على مستوى الأداء الذى وصل إليه التلميذ بهدف العمل على زيادة هذا المستوى ونموه فغن ذلك يسهم بشكل إيجابى فى الصحة النفسية للتلميذ ، أما إذا استخدمت الامتحانات

كوسيلة للانضباط والالتزام بالنظام المدرسى أى كسلاح يرهب به التلاميذ ، فإن ذلك يشكل أزمة فى نفوسهم ، ويكون لديهم مفهوماً سيئاً عن الامتحانات ولهذا نجد أن معظم التلاميذ فى مصر على سبيل المثال يخافون من الامتحان ، وخاصة عندما يقترب يومه . ويصبح لهذا المفهوم أثر فى الثبات الانفعالى للتلاميذ ، وقد يؤدى هذا الإحساس إلى كف استدعاء الاستجابات التى يعرفها بالفعل . وهكذا يؤثر المفهوم الأخير للامتحانات على صحة التلاميذ النفسية . حيث يثير كثير من أنواع الاضطراب والقلق والتوتر .

كما أنه ينبغى أن يدرك المدرس أثناء ممارسته للعملية التعليمية أن أداء التلاميذ لن يكون أداء كاملاً . بل لابد من أن يدرك أن مستوى التحصيل للتلاميذ يكون نسبياً ، وأن مستوى أدائهم لممارسة أنواع النشاط لن يكتمل إلا بعد فترات طويلة من التدريب . ومن أجل ذلك فإن دوره فى التعليم أو التدريب ينبغى أن يستمر مع تلاميذه كل حسب مستواه حتى يأخذ بأيديهم إلى مستوى أفضل يتحقق معه شعور بالذات وعدم الإحساس بالفشل . حيث إن خبرة الإحساس بالفشل تؤثر تأثيراً كبيراً على الصحة النفسية

للطفل ، وخاصة إذا صوحت بتوقيـع العقاب عليه . ولذلك ندعو المدرس إلى استخدام أسلوب التعزيز الإيجابي بدلاً من السلبي . إلا أنه إذا فشل التلميذ في الإجابة عن سؤال ما ، فإنه ينبغي على المدرس ألا يشعر التلميذ بأنه فشل . بل يقوله إنك أخطأت في هذه المحاولة ؛ بمعنى أنك لم تخطئ ، وإذا حاولت في المرة القادمة ستحقق النجاح ذلك لأن الإحساس بالنجاح يحقق أداء أفضل ومزیداً من الثقة بالنفس والشعور بالاطمئنان .

ولهذا يدعو علماء النفس إلى أن التلاميذ على اختلاف مستويات أعمارهم الزمنية يجب أن يمرون بسلسلة من النجاح الأكاديمي لأنه يعد خبرة طيبة تسهم في بناء شخصية التلميذ ، وتعد دورها دافعاً إيجابياً لمزيد من التحصيل والإنجاز الذي يؤكد الإحساس بالثقة بالنفس .

وهذا يتطلب نوع معين من المدرسين لأنه يبدو من الحديث أنه محوراً وأساساً للعملية التعليمية ومن هنا كانت الدعوة إلى أن هذه المهنة تحتاج إلى نوعية معينة من البشر ذات خصائص تستطيع أن تسهم في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة ومن أهم هذه الخصائص أن يكون ذو صحة نفسية

سليمة ، بمعنى أن يكون متوافقاً بدرجة كبيرة مع نفسه ومع الآخرين ، وأن يكون راعياً في العمل بوظيفة مدرس بدافع من الحب للأطفال والتعامل معهم وأن يزود هذا المدرس بدراسات في علم نفس النمو للوقوف على تطور نمو الأطفال بحيث يعطى التلاميذ كل حسب مستوى نموه وتطوره وأن يتقبلهم كما هم وأن يعمل على تنميتهم حسب قدراتهم وطاقاتهم ، وأن يزود بمبادئ أو أسس الصحة النفسية السليمة كي يعمل على تهيئة مناخ نفسى سليم داخل الفصل أثناء العمل معهم فى أى مكان ، وأن تكون لديه القدرة على التعرف على مشاكل التلاميذ وتحديد لها ومساعدتهم على حلها، وأن يعمل على إشباع حاجات التلاميذ بما يحقق لهم مستوى من الثبات الانفعالى يساعدهم على الاستمرار والنمو وإلا ما استطاع المدرس أن يكون موضع حب تلاميذه وتقديرهم .بالإضافة إلى عدم قدرته على القيام بهذه الوظيفة التى تؤثر فى بناء الشخصية بناء سليماً .

ويستطيع المدرس أن يكتشف كثيراً من الجوانب التى تؤثر فى بناء شخصية تلاميذه وذلك عن طريق طرح سؤال فى نهاية العام فيتم فيه التعبير عن أفضل المدرسين وأهم مميزاتهم من جانب

التلاميذ بهدف الكشف عن أهم هذه الجوانب ومحاولة التحلى والالتزام بها أثناء ممارسة العملية التعليمية ، وقد قدم " بول ويتى " عدداً من سمات الشخصية التى ينبغى أن يتصف بها المدرس وقد توصل إلى هذه السمات عن طريق سؤال ١٤٠٠٠ تلميذ من تلاميذ المرحلة الثانوية والعليا - من أفضل المدرسين الذى ساعدوك؟ وقام بتحليل استجابات وتوصل إلى عدد من الصفات التى ينبغى أن يتحلى بها المدرس وهى :

- ١- الاتجاه التعاونى وممارسة الديمقراطية.
- ٢- الاهتمام بالفرد واستخدام أسلوب الرحمة فى عمله .
- ٣- التحلى بالصبر.
- ٤- تعدد الاهتمامات .
- ٥- الاهتمام بالمظهر الشخصى .
- ٦- التحلى بالعدالة .
- ٧- التحلى بروح الدعابة والمرح .
- ٨- التحلى بالأخلاق الكريمة والسلوك المتزن .
- ٩- الاهتمام بمشكلات التلاميذ ورغباتهم .
- ١٠- التحلى بالمرونة .
- ١١- العمل على تأكيد ذات التلاميذ وتعزيز مواقف نجاحهم.
- ١٢- الكفاءة والقدرة العالية فى تعليم مادة تخصصه.

الفصل السادس

القيم والسلوك الإنساني

القيم والسلوك الإنساني

مقدمة :

تعد القيم من أهم محددات صفة كل من الفرد والمجتمع، ويختلف الأفراد فيما بينهم فيما يصدر عنهم من سلوك تبعاً لاختلاف القيم المبتغاه ، كما تختلف خصائص كل مجتمع عن المجتمع الآخر تبعاً لاختلاف نوعية القيم التي يتبناها لنفسه . هذا ؛ وتحدد القيم المعايير التي من خلالها يمكن الحكم على الشيء بأنه صالح أو غير صالح ، فمن طريقها يمكن الحكم على الشجاع ، والنبيل ، والجبان ، والخائن .

هذا ؛ وليست القيم عبارة عن عدد من السمات المجردة، إنما هي أنماط من السلوك التي يمكن التعرف على القيم من خلالها . وهي ذات فاعلية كبيرة في حياة الإنسان ، لأنها تدفع سلوكه وتوجهه ، وذات أهمية أيضاً في حياة المجتمعات وتقدمها ، لأنها تشكل سلوك الإنسان الذي يسهم في حضارة المجتمعات ومدنيتها .

ومن المؤكد أن كل مجتمع له ثقافته التي تميزه عن غيره من المجتمعات ، وكل ثقافة لها عدد من القيم التي تتبع

من هذه الثقافة ، وأن كل فرد من أفراد المجتمع يكتسب هذه القيم بدرجة أو بأخرى ، وتتفاوت درجة اكتساب الأفراد فى المجتمع الواحد تبعاً لمدى عمق الثقافة فى مجتمعه ، ومدى انتماء الفرد لهذا المجتمع ، حيث يتوقف على ذلك سرعة وسهولة اكتساب هذه القيم .

وتحدد قيم أى مجتمع من المجتمعات نقط الالتقاء التى يلتقى عندها سلوك الأفراد داخل المجتمع الواحد ، بما يؤدي إلى وحدة الكيان الاجتماعى للدولة . حيث إنه كلما استطاعت الدولة المحافظة على قيمها التى تتبناها ، كان لديها إحساس قوى بالتماسك الداخلى للمجتمع . هذا فضلاً عن أن هذه القيم تمكن أفراد المجتمع من تكوين شخصياتهم، فتجعلهم موضع تقدير واحترام مجتمعاتهم . بالإضافة إلى سرعة تأثير مثل هؤلاء الأفراد على غيرهم من أفراد المجتمع . بما يؤدي إلى تعديل سلوكهم وفق هذه القيم .

ومن هنا يمكن القول بأن القيم ثقافية المنبع ، وكلما كانت القيم ذات أصول ضاربة فى الأعماق ، كانت عملية اكتسابها سهلة ميسورة ، واستطاعت أن تشكل سلوك الأفراد دون عناء بحيث يسلكون السلوك الذى يهدف المجتمع إلى

تحقيقه . ولذلك تعد القيم ضرورة اجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع الذى يعيش فيه الفرد وينتمى إليه ، لأنها تمكن الفرد من سرعة التجاوب والانخراط مع أفراد المجتمع . وتسهم فى تهيئة المناخ الاجتماعى السليم الذى يتيح فرصة النمو الصحيح ، والحياة فى واقع إنسانى له محدداته التى تشكل أسلوب أفراد مجتمعه .

وفيما يلى عرض لوجهات نظر علماء النفس والاجتماع فى تحديد هذا المفهوم ، بما يمكننا من فهم هذا المصطلح ، ومعرفة محدداته لإبراز تصورهم عن مفهوم القيمة . لما له من أهمية كبيرة - كما ذكرنا - فى تشكيل سلوك الإنسان .

مفهوم القيم:

لقد تعرض عدد كبير من علماء اللغة والفلسفة ، والمشتغلين بدراسة علم الاقتصاد والاجتماع ، وعلم النفس لتحديد معنى القيم . وقد لوحظ أنه على الرغم من اختلاف العلماء فى استخدامهم لهذا المفهوم فإن معظمهم قد نظر إلى القيم على أنها مجموعة من الأحكام التى يصدرها الفرد أو الجماعة على كل ما يحيط بهما فى الحياة .

وإن اختلفت التعبيرات التى تصاغ بها .

وقد ذكرت فوزية دياب (١٩٦٦) " أن بعض العلماء قد عرفوا القيمة بأنها الخير أو الشر ؛ مثل مور Moor ولامونت Lamont وأنها الاهتمام مثل بيرى Perry ، وأشار بعضهم إلى أنها تفضيلات Perferenoes بين الأشياء مثل ثورنديك Thorndiek وقال عنها فريق آخر بأنها علاقات بين الإنسان والموضوعات ، ورأى فريق منهم أن القيم عبارة عن استعداد نفسى أو تهيؤ للقيام بعمل نحو هدف معين . على حين يعتبرها آخرون تنظيمات لأحكام عقلية وانفعالية نحو الأشخاص أو الأشياء أو المعانى ، وأنها تقديرات أو معايير يلتزم بها الأفراد .

وقد حاول بعض العلماء تصنيف هذه التعريفات ووضعها فى إطار يسهل للقارئ أو الباحث فهم هذا المصطلح ، وقد ذكر عطية هنا (١٩٥٩) مثالا لذلك . حيث قال : إن " برتا فريدمان " قد صنفت تعريفات القيم من وجهة نظرها إلى مشاعر ، أو اتجاهات ، أو تهيؤ ، أو نشاط ، أو سلوك أو نهاية لسلوك ما ، أو تفضيل ، أو تقويم ، أو استعداد .

وإذا دقق النظر في مثل هذا التصنيف يتضح أنها قد وضعت تسعة أسس كأساس لتصنيف القيم ، وأنه يترتب على مثل هذا التصنيف إهمال عدد كبير من التعريفات التي لا تدخل تحت أى أساس من الأسس التي وضعتها " برتا فريدمان " فى تصنيفها .

وإذا ما حاولنا عرض هذه التعريفات التي تحدد معنى القيمة، وجدنا أن للقيم تعريفات متعددة ، فقد عرفها عدد من علماء النفس بأنها المثل العليا التي تدفع الفرد للقيام بعمل ما تجاه هدف معين . ومن هؤلاء رايتستون وجاستمان (١٩٥٦) اللذان يعتبران أن القيمة هي " عدد قليل من المثل العليا الأساسية التي يمكن أن تعيننا على تفسير سلوك الإنسان " (٥٤٥) فهي فى نظرهما المثل العليا القليلة التي يعتقها الإنسان ، والتي عن طريق معرفتها يمكن تفسير السلوك الذى يصدر من الإنسان .

كما يعتبرها كل من ميرفى ، ونيوكومب ، وميرفى Murphy , Murphy , Newoomp بالاستعدادات أو التهيؤ للقيام بعمل نحو غاية معينة " (عطية هنا ، ١٩٥٩ ، ١٨٦) أى أن القيمة فى نظرهم هي مجموعة الاستعدادات التي تدفع

سلوك الإنسان إلى تحقيق ما يهدف إليه .

ووجد أن بعض الباحثين قد عرفوا القيمة على أساس أنها التفضيل والاختيار بين المرغوب فيه ، المرغوب عنه ، ومن هؤلاء محمد إبراهيم كاظم (١٩٦٢) الذي يعرفها بقوله : " أنها مستوى أو معيار نستهدفه في سلوكنا بأنه مرغوب فيه أو مرغوب عنه " (ص ١٤) ، ويتفق كل من كرتش وكرتشفيلد وبولاتشى & Krech & Crutchfield Pollathey (١٩٦٢) مع غيرهم على أن القيم هي " الاعتقاد حول ما هو مرغوب ، أو ما هو أفضل ، وما هو غير مرغوب أو ما هو سيئ " (ص ١٠٧) وهم بهذا التعريف يرون أن القيم معتقد يستطيع به الفرد أن يفضل أو يختار بين المرغوب ، وغير المرغوب .

هذا ؛ ويرى كلوكهون Kluckhohn أن " القيمة مفهوم تجريدي - ظاهر أو مضمري يميز الفرد أو الجماعة - يؤثر في اختياراتنا من عدة بدائل كوسائل وأهداف السلوك (ريشر Rescher ، ١٩٦٩ ، ٢) ، فالقيمة عنده عبارة عن فكرة واضحة مجردة تميز سلوك كل من الأفراد والجماعة وتؤثر في عملية الاختيار .

وتعتبرها فوزية دياب (١٩٦٦) " اهتمام أو اختيار ، أو تفضيل يشعر معه صاحبه أن له مبرراته الخلقية أو العقلية أو الجمالية ، بناء على المعايير التى تعملها من الجماعة ووعاها فى خبرات حياته نتيجة عملية الثواب والعقاب والتوحد مع غيره " (ص ٥٣) أى أن القيم فى نظرها هى ذلك الاهتمام ، أو الاختيار ، أو التفضيل الصادر عن المبررات الخلقية أو العقلية ، أو الجمالية التى تعلم معاييرها من الجماعة خلال تجاربه فى الحياة .

وإذا ما نظر إلى تعريف آخر كتعريف يونج Young وجد أنه يتفق مع غيره على اعتبار أن القيم اختيار أو تفضيل ، ولكن التفضيل عنده بين البواعث أو الدوافع التى تدفع الإنسان إلى السلوك . حيث يقول : " إن القيم هى عملية التفضيل Preference بين البواعث الإنسانية Drives (مصطفى الخشاب ، ١٩٦٦ ، ١٨٧ - ١٨٩) . هذا ؛ وتبدو القيم فى نظر محمد عاطف غيث (١٩٦٦) " الصفات الشخصية التى يفضلها أو يرغب فيها الناس فى ثقافة معينة " (ص ٢٥٩) فهى تدخل تحت التفضيل والرغبة ، ولكنها

عبارة عن الصفة الشخصية التى ترتبط بثقافة معينة ،
ويرغب فيها الناس .

وينكر ريشر (١٩٦٩) " أن سملسر Smelser يعتبر
القيم بمثابة التفضيل بين الحالات التى تعمل موجهاً لسلوك
الإنسان تجاه الأغراض المشروعة التى تقود الحدث أو الفعل
الاجتماعى " . (ص ٢)

ويتضح من هذا أن القيم عنده تدخل فى نطاق التفضيل
أيضاً إلا أن التفضيل هنا بين الحالات التى تدفع الإنسان إلى
السلوك الذى يحقق الأغراض المشروعة التى تقود الحدث
الاجتماعى .

ويتفق كوبسومى Kuppuswamy (١٩٧٤) مع
" سملسر " وغيره ممن عرفوا القيمة على أساس التفضيل أو
الاختيار حيث يعرفها بقوله : " إن القيمة هى تفضيل لشيئ
محبوب أو مرغوب وهى مرتبطة بإشباع رغبات الفرد ،
وتحقيق أهدافه ، وتأكيد مفهومه لذاته " (ص ٢٠٦) ولكن
التفضيل هنا مرتبط عنده بإشباع رغبة الفرد ، وتحقيق
أهدافه التى تحقق ذاته .

وهكذا ؛ يتضح من مجموع التعريفات السابقة أنها اتفقت على اعتبار التفضيل أو الاختيار هو المحك الأساسى للتعريف ، وإن صاغ كل باحث تعريفه بصياغة تختلف عن الأخرى ، وأبرز فيها تصوره عن مفهوم القيمة .

وإذا ما نظر إلى مجموعة أخرى من التعريفات وجد أنها تعرف القيمة على اعتبار أنها معايير يحكم بها على الأشياء ، ومن هذه التعريفات تعريف فؤاد البهى السيد (١٩٥٨) الذى يعتبر القيم عبارة عن معايير اجتماعية إلا أنها من وجهة نظره ذات صبغة انفعالية فيقول : " إن القيم معايير اجتماعية ذات صبغة انفعالية ، تتصل من قريب أو بعيد بالمستويات الخلقية التى تقنمها الجماعة ، ويمتصها الفرد من بيئته الخارجية الاجتماعية ، ويقيم بها موازين يزن بها الأفعال " . (ص ٢٩٤)

ويتفق أحمد زكى صالح (١٩٥٩) مع فؤاد البهى السيد على أن القيم عبارة عن المعايير الاجتماعية التى تتكون لدى الفرد نتيجة لتأثيره بالبيئة الخارجية على اختلاف مستوياتها ، وكذلك نتيجة للمواقف الاجتماعية الخاصة التى يعيشها الفرد ، ويرى أن هذه المعايير الاجتماعية تتكون

نتيجة لخضوع الفرد لعملية التعلم المباشرة ، أو غيرها من البيئة التى ينشأ فيها . ويتضح ذلك من قوله : " إن القيم نوع من المعايير الاجتماعية التى تتأثر بالمستويات المختلفة التى يكونها الفرد نتيجة احتكاكه بمواقف خارجية معينة ونتيجة لخضوعه لعملية التعلم المباشر أو غيرها من البيئة التى ينمو فيها . (ص ٣٨٧)

ويشاركهما الرأى كل من جاكوب وفلنك & Kacop Flink فى اعتبار القيم هى المعايير التى تؤثر فى اختيار الإنسان لبدائل السلوك التى يدركها " (ريشر ، ١٩٦٩ ، ٢) ويعرفها " تالكوت بارسونز " بأنها مستوى أو معيار للانتقاء Selection من بين بدائل الاتجاه فى المواقف الاجتماعية " (عبد الباسط محمد ، ١٩٧٠ ، ١١٠) وهو بهذا التعريف يتفق مع كل من " جاكوب وفلنك " ذلك لأنه اعتبر القيم عبارة عن مستوى أو معيار يستطيع الفرد عن طريقه أن يختار السلوك إذا ما كان فى موقف اجتماعى متعدد الاتجاهات ، ويحتم عليه اختيار اتجاه واحد من بينها .

كما أنه وجد أن القيمة قد عرفت على أساس أنها المحدد الذى يستطيع به الفرد أن يحدد ما يريد من الأشياء

التي يتطلع إليها . ويشير تعريف ثومبسون Thompson (١٩٦٩) إلى هذا حيث يقول : " بأنها محدد الملامح الأساسية لتقاليد وقوالب الحياة المدنية تحدد الأشياء التي يتطلع إليها الأفراد ، كما أنها تحدد على المدى البعيد أسلوب الحياة التي ينبغي أن يكون عليه " . (ص ٢٢٥)

هذا ؛ وقد ربط عدد من العلماء بين مفهوم القيمة وعملية التقويم ، ومن هؤلاء محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٦٢) الذي عرف القيمة بأنها " لفظ نطقه ليدل على عملية تقويم يقوم بها الإنسان ، وتنتهي هذه العملية بإصدار حكم على شيء ، أو موضوع ، أو موقف ما " . (ص ١١) وهو بهذا التعريف يرى أن القيمة عبارة عن حكم يصدره الإنسان على الأشياء ، أو الموضوعات ، أو المواقف وذلك بعد تقويمه لها .

ويتفق معه في ذلك هرتزلى Hertzler الذى يعرف القيمة بأنها " تقدير لمعاني وأهمية الأشياء ، والعلاقات اللازمة لإشباع حاجات الفرد " (فوزية دياب ، ١٩٦٦ ، ٢٤) ذلك لأنه يصدر حكماً على معانى الأشياء وأهميتها ، والأعمال ، وكل ما يشبع حاجات الفرد بعد عملية تقديرها .

ويعرف فريق آخر القيمة بأنها تنظيمات للأحكام العقلية المعممة ، ومن هؤلاء عطية هنا (١٩٦٥) الذى يعتبرها " تنظيمات معقدة لأحكام انفعالية معممة نحو الأشخاص ، أو الأشياء ، أو المعانى سواء كان التفضيل الناشئ عن هذه التقديرات متفاوتة صريحاً أو ضمنياً " . (ص ٦٠٢) ويتفق حامد زهران (١٩٧٢) مع عطية هنا على أن القيم " أحكام عقلية انفعالية معممة نحو الأشخاص أو الأشياء ، أو المعانى ، أو أوجه النشاط " إلا أنه يراها " مفهوماً مجرداً ضمناً ، غالباً يعبر عن الفضل أو الامتياز أو درجة الفضل الذى يرتبط بالأشخاص أو الأشياء أو المعانى أو أوجه النشاط " . (ص ١٥٦)

هكذا ؛ يبدو من هذه التعريفات أن القيمة لا تخرج عن كونها حكماً يصدره الإنسان على كل من الأشياء أو المعانى ، أو الموضوعات ، أو الأشخاص ، أو الحاجات ، وذلك بعد تقويمها أو تقديرها . وهذا ما أكده فؤاد أبو حطب (١٩٧٤) عندما قال " إن تعريفات القيم كثيراً ما تتفق على أنها مجموعة أحكام يصدرها الفرد على بيئته الإنسانية

والاجتماعية والمادية ، وهذه الأحكام هى فى بعض جوانبها نتيجة تقويم الفرد أو تقديره ". (ص ٦٢)

ويتضح من هذا أن هناك اتفاقاً بين مجموعة من علماء النفس على أن القيم عبارة عن مجموعة الأحكام التى يصدرها الأفراد أو المجموعات على ما فى بيئتهم ، وأن هناك تقارباً بين هذه التعريفات ، والتعريفات التى اعتبرت القيمة لفظاً يدل على عملية تقويم أو تقدير تنتهى بإصدار حكم ما على شئ أو موضوع ، أو موقف ما ...

هذا ؛ وقد عرف عدد آخر من المشتغلين فى مجال علم النفس القيم على أنها عوامل ، أو رغبات شعورية ، ومن هؤلاء جنزبرج Ginsburg الذى عرف القيمة بأنها عبارة عن " عوامل شعورية موجهة للسلوك ومؤثرة فى التكيف " (عطية هنا ، ١٩٥٩ ، ١٨٦) وقد اتفق معه فى هذا " باركو " حيث يعتبر القيمة رغبات شعورية ، وأن ما يصدره الفرد من أحكام قيمية هى أفكار حول التنسيق بين الرغبات وما يراد إشباعه حين قال : " إن القيم رغبات شعورية ، وأن الأحكام القيمية هى أفكار وافتراضات حول ما نريد

إشباعه والتتسيق بين الرغبات ". (محمد جميل منصور ،
١٩٧٣ ، ١١)

كما أن كيرتس Curtis (١٩٦٠) اعتبر القيم عبارة
عن أفكار ومعتقدات يعتنقها الإنسان عندما قال : " إنها
الموضوعات والأفكار ، والعقائد التي يتم اعتناقها " (١٣٨)
وقد عرفها بعضهم بأنها مجموعة الأهداف المتفق عليها
اجتماعياً ومن هؤلاء ميكرجى Mukerjee الذى يؤكد هذا
الأساس لتعريف القيم ، ولكنه يشترط أن تكون هذه الأهداف
متمثلة فى المجتمع نتيجة عملية الاشتراط والتعلم والتنشئة
الاجتماعية ، ويتضح هذا من تعريفه للقيم بأنها " مجموعة
الأهداف المتفق عليها اجتماعياً ، والمتمثلة فى المجتمع خلال
عملية الاشتراط Conditioning والتعلم والتنشئة
الاجتماعية . (عبد الباسط محمد ، ١٩٧٠ ، ١٠٧)

هذا ؛ وقد قسم جوردن Gordon القيم إلى قيم شخصية،
وأخرى اجتماعية ، وذكر لكل منها تعريفاً خاصاً ، فعرف
القيمة الشخصية بأنها " محددات لكيفية تعامل أو توافق الفرد
مع ما يواجهه من مواقف أو مشكلات يومية " . (جوردن ،
١٩٦٧) أما القيم الاجتماعية فقد عرفها بأنها " تنظيمات

نفسية تدفع الفرد ، وتوجهه إلى سلوك معين فى المواقف الاجتماعية ". (جوردن ، ١٩٦٠)

ومن هذا العرض الموجز لتعريفات القيم يبدو أن هناك اختلافات بينها ولكن هذه الاختلافات ليست كثيرة وتستطيع أن تدرك قائلها عندما تقرأ تعريفات كل من " ميرفى ونيوكمب و ميرفى " الذين عرفوها بأنها الاستعدادات أو التهيؤ . " ورايتسون وجاستمان " اللذان قالوا عنها بأنها المثل العليا وسمبتون الذى عرفها بأنها محدد الملامح الأساسية لتقاليد الحياة المدنية ، وأن هناك فريقاً من العلماء قد عرفها بأنها مستويات معيارية واعتبرها بعضهم الاهتمامات ، وعرفها فريق آخر بأنها الانتقاعات أو الاختيارات ، أو التفضيلات .

بينما اعتبرتها جماعة أخرى تقيمات وتقديرات ، أو اتجاهات تقويمية فى حين نظر إليها فريق آخر على أنها عوامل شعورية ، أو أنها تنظيمات معقدة لأحكام عقلية انفعالية، ومنهم من اعتبرها الأغراض أو الرغبات أو الحاجات ، أو أنها الصفات التى يفضلها الأفراد كما وجد أن بعضهم يعتبرها محددات لتعامل الفرد وتوافقه مع ما يواجهه

فى الحياة ، أو أنها تنظيمات نفسية توجه الفرد إلى السلوك المعين فى المواقف الاجتماعية المختلفة . وهكذا عديد من وجهات النظر حول هذا المصطلح .

ورغم تعدد وجهات النظر حول مفهوم القيمة فإنه من الملاحظ أن الاختلافات التى تبدو بين هذه التعريفات ليست كثيرة ، وأنها ترجع إلى اختلاف صياغتها ، أو إلى اختلاف تصور العلماء والباحثين لهذا المفهوم ، وليس إلى الاختلاف فى المفهوم نفسه ، لأن كل تعريف من هذه التعريفات ينتهى فى الواقع بإصدار حكم على كل ما يحيط بالإنسان .

طرق التعرف على القيم:

للتعرف على القيم طرق مختلفة ومتعددة ، فقد رأى بعضهم أنه يمكن التعرف عليها عن طريق " التسجيل اليومي " ووصف أوجه النشاط التى يقوم بها الفرد فى فترة معينة " (شيفل ، ١٩٦٥ ، ٣٧) ، ويرى فى هذه الطريقة تحديد أهم أنواع النشاط ، ومن يشترك معه ، والوقت المخصص لكل نوع منه ، والمكان الذى يقام فيه هذا النشاط .

كذلك يمكن استخدام "سير الحياة دون تنظيم معين ، حيث إنها تستطيع أن تكشف عن قيم الطفل " (برتشارد Pritchard ، ١٩٥٢ ، ١٥٨) أو كتابة الموضوعات العامة كأن يكتب الفرد موضوعات " تعبر عن احساساته وآرائه التي تكون موضع اهتمام بالنسبة له " (شيفل ، ١٩٦٥ ، ٣٨) ، كأن يعرض مثلاً ما ينبغي أن يكون عليه سلوك الإنسان أو الصديق ... وهكذا .

وترى مجموعة أخرى استخدام الأساليب الإسقاطية للتعرف على القيم ، وذلك بتن طريق استجابة الفرد للصور التي تتضمن موضوعات متصلة بالعلاقات بين الأفراد سواء كانت بين البنت أو الولد ، أو الصغير والكبير ، وقد استخدم راثس Raths هذه الطريقة عندما أراد تحليل القيم (محمد عماد الدين إسماعيل ، ١٩٥٩ ، ٥٧٥) ، كما أنه يمكن الحصول على الاستجابة عن طريق إجابة الفرد عن عدد من الأسئلة التي تتصل وهذه الصور " كأن يسأل الفرد مثلاً ، ماذا تفعل إذا كنت فى موقف هذا الشخص مشيراً إلى الصورة ؟ أو ما رأيك فى مثل هذا الموقف .. وهكذا. (شيفل ، ١٩٦٥ ، ٣٦) هذا ؛ ويتم التعرف على قيم الفرد

بعد تفسير الإجابات عن هذه الأسئلة .

وتستخدم أيضاً استجابات الأفراد للقصص والمواقف التي يذكرها المدرس في ملخص القصة ، وذلك عن طريق طرح عدد من الأسئلة مثل الأسئلة السابقة . هذا ؛ وتضاف الدراما الاجتماعية كطريقة من الطرق التي يستطيع عن طريقها الفرد إظهار شعوره الشخصي ، وعلاقته بمواقف المشكلة ، كذلك يمكن الاستدلال بالدور الذي يختاره الفرد ويتمسك به على قيمه ، ويؤكد ذلك كرونباك Cronback (١٩٤٩) بقوله : " أن الروايات التمثيلية تسهم في بيان قيم الفرد ، وذلك لأنه عن طريق الدور الذي يسعى الفرد إلى أخذه يستطيع أن يسقط ما لديه من قيم يعتقها" . (٤٧٥)

ويرى فريق آخر أنه يمكن استخدام الملاحظة بأنواعها، والتسجيلات الوصفية للتعرف على قيم التلاميذ ، فيستطيع المدرس أن يسجل كل ما يحدث داخل حجرة الدراسة ، وخاصة ما يتصل بالعلاقات بين الأفراد ، وكذلك تفاعل المجموعة مع الفرد ، ويرى " رايتستون وآخرون" (١٩٥٦) " أن الملاحظة غالباً ما تكون محصورة في ملاحظة سلوك الأفراد ، وأوجه نشاطهم المختلفة ، ويذكر أنه

سواء كانت هذه الملاحظة يومية ، أو محددة المواقف ، فإن الملاحظ يستطيع أن يستخلص قيم هؤلاء الأفراد الخلقية والاجتماعية . " (ص ٥٥٦ ، ٥٥٧)

- وينبغي عند الملاحظة أو التسجيل أن يشار إلى ما يحدث من تغيرات في العلاقات والظروف التي على أساسها يتغير مدى اشتراك الفرد مع الجماعة ، وأن يستمر هذا التسجيل لمدة عدد من الأسابيع أو الشهور ، كما أنه يجب تعيين أوقات خاصة لملاحظة سلوك الأفراد ، يتم فيها تدوين علاقة الفرد بالمجموعة وذلك لمدة ساعة أو ساعتين ، مع ضرورة وصف عمل الفرد أثناء الملاحظة والاهتمام باستجاباته تجاه المجموعة ، ومدى تفاعله معها .

كذلك تستطيع المناقشات التي تدور بين الأفراد أن تؤدي إلى معرفة القيم التي يتمسك بها هؤلاء الأفراد ، هذا وللرغبات دور في بيان القيم لدى الأفراد فيستطيع الفرد أن ينبئ عن قيمه عن طريق اختياره لأهم الرغبات التي يتمناها ، وفي ذلك يقول شيفل (١٩٦٥) " أنه يمكن عرض رغبات ثلاث يتم عن طريقها تحديد قيم الشخص " . (ص ٤٠)

كما أن المذكرات الشخصية التى يقوم بتسجيلها الأفراد، وكتابة القصص دون التقيد بتنظيم معين تمكن من معرفة القيم ، وقد أشارت إلى هذه الطريقة "كارسون" (١٩٥١) حيث ذكرت " أن المذكرات الشخصية هى السجل الذى يسجل فيه المتفوق أوجه النشاط ، والناس الذين يتعامل معهم، وعن طريقها يمكن التعرف على قيمه ". (ص ٤٤٦)

كل هذه الطرق يمكن أن تسهم إسهاماً إيجابياً فى التعرف على القيم بعد أن يتم تحليل الاستجابات المختلفة والمحتويات المتعددة التى يتحصل عليها الباحث ، ثم يقوم بتحديد العبارات التى تحمل القيم ، ويفسرها ثم ينقح ويعدل هذا التفسير ، وبعد ذلك تجمع القيم فى وحدات ضمنية وتتلوها عملية التصنيف والتبويب . وقد استخدم رالف هوايت (١٩٤٧) هذه الطريقة فى التعرف على القيم (محمد إبراهيم كاظم ، ١٩٦٥ ، ٦٣٩) .

هذا ؛ وتستطيع الاختبارات والمقاييس أن تعطى صورة واضحة عن قيم الأفراد بطريقة دقيقة ، وخاصة تلك التى قام بتصميمها وتطبيقها عدد من العلماء المشتغلين بدراسة

سلوك الإنسان وأوجدوا لها صدقاً وثباتاً ، ذلك لأنها مرت قبل الوصول إلى الصدق والثبات بعدد من التجارب والتطبيقات العلمية السليمة التي أدت إلى صدق وثبات هذه الاختبارات ، وقد أكد ذلك ريشر Rescher (١٩٦٩) حين قال : " إن المقاييس التي تقيس القيم تعتبر من أحسن الوسائل التي تساعد على التعرف على القيم ، وخاصة المقاييس التي تصمم على أساس التفضيل " (ص ٦٨) ويشاركة الرأي كل من رايتستون وآخرون (١٩٥٦) " حيث يعتبرون أن الاختبارات المقننة من أهم وسائل الكشف عن القيم " (ص ٥٥٢)

ومما تقدم يمكن تحديد الطرق والوسائل التي يمكن استخدامها للتعرف على القيم فيما يلي:

- ١- طريقة تحليل محتويات السير .
- ٢- طريقة تحليل الموضوعات.
- ٣- طريقة المناقشة والحوار وغيرها من الأساليب التي تستخدم في التعرف على القيم .
- ٤- الطرق الاسقاطية.
- ٥- طريقة استخدام الاستبيان .
- ٦- طريقة استخدام الاختبارات .

المراجع العربية

- أرنست هليجارد . مختارات من علم النفس . ترجمة عبد الرحمن عجاج . مراجعة محمد خليفة بركات . القاهرة : مركز الشرق الأوسط . سلسلة الألف كتاب (١٥٤) ١٩٥٧ .
- آمال المسيرى : المقومات والعوامل المؤثرة فى العلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة . صحيفة التربية . العدد الثالث . يونيو ١٩٧٦ .
- بول لاندس وجون هاير . التكيف الاجتماعى للأطفال . ترجمة السيد محمد عثمان . مراجعة عبد العزيز القوصى . سلسلة دراسات سيكولوجية "١٧" القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٥٤ .
- جون كونجر وآخرون . سيكولوجية الطفولة والشخصية . ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة وجابر عبد الحميد جابر . القاهرة : النهضة العربية ، ١٩٧٠ .
- جون بولبى . رعاية الطفل وتطور الحب . ترجمة السيد محمد خيرى وآخرون . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٥٩ .

- جين جراميز . تفهم العلاقات بين الجماعات . ترجمة
عدلى سليمان . القاهرة : دار القلم ، ١٩٧٤ .
- جيرارد سيدنى . الشخصية بين الصحة والمرض .
(التكيف الشخصى) ترجمة سيد خير الله وحسن
الفقى . القاهرة : الأنجلو المصرية ، ١٩٧٣ .
- حامد زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسى .
القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤ .
- حامد زهران . علم النفس الاجتماعى . القاهرة : عالم
الكتب ، ١٩٧٢ .
- حمدى حنبلى . الصحة النفسية ومشاكل وحلول الأسرة
المدرسية . بيروت : المكتب التجارى للطباعة
والنشر ، ١٩٦٩ .
- دانا فرنسورث . الصحة النفسية فى الجامعة . ترجمة
جيمى بشاى . مجلة التربية الحديثة العدد
الرابع . ابريل ١٩٥٦ .
- رمزية الغريب . حاجتنا إلى تخطيط الصحة النفسية .
صحيفة التربية العدد الثالث ، مارس ١٩٦٠ .
- رايتستون واين وجستمان جوزيف . التقويم فى التربية
الحديثة . ترجمة محمد محمد عاشور وآخرون .

- القاهرة : الأنجلو المصرية ، ١٩٥٦ .
- سبرجون انجلس وستوارت فنش . المشاكل الإنفعالية للنمو . ترجمة السيد محمد خيرى . مراجعة عبد العزيز القوصى . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٥٦ .
- سلوى الملا . الصحة النفسية . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٧ .
- سيد عثمان . المسؤولية الاجتماعية دراسة نفسية اجتماعية ط . الأولى . القاهرة : الأنجلو المصرية ، ١٩٧٣ .
- سيد أحمد عثمان . علم النفس الاجتماعى التربوى ط . الأولى - التطبيق الاجتماعى . القاهرة : الأنجلو المصرية ، ١٩٧٠ .
- سيجمند فرويد . معالم التحليل النفسانى . ترجمة محمد عثمان نجاتى . القاهرة : النهضة العربية ، ١٩٦٦ .
- صموئيل مكاريوس . الصحة النفسية والعمل المدرسى . ط ٢٠ . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٧٤ .
- صموئيل مكاريوس . مشكلات الصحة النفسية فى الدول

- النامية . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٧١ .
- طلعت منصور . التعلم الذاتى وارتقاء الشخصية .
القاهرة: الأنجلو المصرية ، ١٩٧٨ .
- عبد الباسط محمد . عرض تحليلي لمفهوم القيمة فى علم
الاجتماع . المجلة الاجتماعية القومية . العدد
الأول . يناير ١٩٧٠ - المجلد السابع .
- عبد السلام عبد الغفار . فى طبيعة الإنسان . القاهرة :
النهضة العربية ، ١٩٧٣ .
- عبد السلام عبد الغفار . مقدمة فى الصحة النفسية .
القاهرة : النهضة العربية ، ١٩٧٦ .
- عبد السلام عبد الغفار واحمد عبد العزيز سلامة . علم
النفس الاجتماعى . القاهرة : النهضة العربية ،
١٩٧٦ .
- عبد العزيز القوصى . أسس الصحة النفسية . القاهرة :
النهضة المصرية ، ١٩٦٩ .
- عبد العزيز القوصى . الصراع الثقافى وأثره فى الصحة
النفسية - صحيفة التربية - العدد الأول . نوفمبر
١٩٥١ .
- عبد العزيز القوصى . الصحة النفسية وأثرها فى التربية

- لعالم متغير . صحيفة التربية - العدد الثانى .
يناير ١٩٥٥ .
- عبد المجيد عبد الرحيم . علم النفس الاجتماعى . القاهرة :
النهضة المصرية ، ١٩٦٩ .
- عثمان لييب فراج . أضواء على الشخصية والصحة
العقلية . القاهرة : النهضة المصرية . ط.
الأولى ، ١٩٧٠ .
- عطية محمود هنا . التوجيه التربوى والمهنى . القاهرة :
النهضة المصرية ، ١٩٥٩ .
- عطية محمود هنا . دراسات حضارية فى القيم . لويس
مليكه . قراءات فى علم النفس الاجتماعى .
القاهرة : الدار القومية للطباعة والنشر ،
١٩٦٥ .
- على احمد على . فى سبيل أسرة سعيدة . مجلة العربى .
العدد ٢٠٩ أبريل ١٩٧٦ .
- فاخر عاقل . معنى الإنسانية . مجلة العربى . العدد ٢٠٦ ،
يناير ١٩٧٦ .
- فرانك سفرين . علم النفس الإنسانى . ترجمة طلعت
منصور وآخرون . القاهرة : الأنجلو المصرية ،

. ١٩٧٨

- فؤاد البهى السيد . علم النفس الاجتماعى . القاهرة : دار
الفكر العربى ، ١٩٥٨ .

- فؤاد أبو حطب . العلاقة بين أسلوب المعلم ودرجة التوافق
بين قيمه وقيم التلاميذ . المجلة الاجتماعية
القومية . العدد الأول . يناير ١٩٧٤ . المجلد
الحادى عشر .

- فؤاد أبو حطب . السلوكية فى علم النفس . عالم الفكر .
المجلد الرابع ، العدد الأول ، يونيو ١٩٧٣ .
- فوزية دياب . القيم والعادات الاجتماعية . القاهرة : دار
الكتاب العربى .

- كليفورد اندرس . طريقك إلى الصحة والسعادة . ترجمة
شاكر خليل نصار . بيروت : دار الشرق
الأوسط ، ١٩٦٥ .

- كونستانس فستر . تربية الشعور بالمسؤولية عند الأطفال .
ترجمة خليل كامل إبراهيم . مراجعة عبد
العزیز القوصى . القاهرة : النهضة المصرية ،
١٩٦٣ .

- محمد إبراهيم كاظم . تطور فى قيم الطلبة الكلية فى خمس

- سنوات. القاهرة : الأنجلو المصرية ، ١٩٦٢ .
- محمد إبراهيم كاظم . التطور القيمي وتنمية المجتمعات الريفية . المجلة الاجتماعية القومية . العدد الثالث ، سبتمبر ١٩٧٠ . المجلد السابع .
- محمد جميل منصور . دراسة تحليلية للقيم المرتبطة بالعمل لدى المراهقين المصريين ، ١٩٧٣ . رسالة دكتوراه ، كلية التربية . جامعة عين شمس .
- محمد عاطف غيث . علم الاجتماع . ط. الأولى . القاهرة : دار المعارف ١٩٦٦ .
- محمد عماد الدين إسماعيل وآخرون . قيمنا الاجتماعية وأثرها في تكوين الشخصية . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٦٢ .
- محمد فاضل الجمالى . تربية الإنسان الجديد . تونس : الشركة التونسية للتوزيع ، ١٩٦٧ .
- مصطفى الخشاب . علم الاجتماع ومدارسه . الكتاب الثالث . القاهرة : الدار القومية ، ١٩٦٦ .
- مصطفى فهمى . الصحة النفسية . القاهرة : دار الثقافة ، ١٩٦٧ .

- مصطفى فهمى . الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع . القاهرة : دار الثقافة ، ١٩٦٧ .
- نبيه اسماعيل .دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية السليمة لدى طلاب الجامعة . رسالة دكتوراة كلية التربية - جامعة عين شمس . ١٩٨٠ م.
- هلين جيلهام . مساعدة الطفل على تقبل ذاته والآخرين . ترجمة محمد عبد السلام احمد . القاهرة : وزارة التربية والتعليم ، ١٩٦٤ .
- هيلن شاكنر . كسب محبة الغير . ترجمة السيد محمد عثمان . سلسلة دراسات سيكولوجية "١٨" القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٤٩ .
- هول ك. ولنزرى . نظريات الشخصية . ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون . مراجعة لويس كامل مليكة . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١ .
- وليم فننجر . النمو الوجدانى والانفعالى . ترجمة سامى على الجمال . مراجعة عبد العزيز القوصى . القاهرة : النهضة المصرية ، ١٩٦٢ .

- وليم وول . التربية و الصحة النفسية . ترجمة إبراهيم حافظ . سلسلة الألف كتاب " ٤٧٧ " القاهرة : دار الهلال ، ١٩٥٢ .

المراجع الأجنبية

- Bobem., W. : The Role of Psychiatric Social Work in Mental Health. In Rose (Ed.) Mental Health and Mental Disorder. New York : Norton Co. 1955.
- Bugental, J. F. : Challenges of Humanistic Psychology. N. Y. : MCGRA-HILL, 1977.
- Bugental, J. F. Hummistic Psychology : A New Brack. Through. Amer. Psychologist, 1963.
- Carrall, H. : Mental Hyaienc, New Jersy; Prentic-Hall, Inc., 1964.
- Child, I. L. : Humanistic Psychology and the research tradition : their several virtues, New York : Wiley John Wiley & Sons ; INC. 1973 .
- Coleman, J. C. : Personality Dynamics and affective behavior. Chicago : Scott Foresman and Co., 1960 .
- Coleman, J. & Browne W. Abnormal psychology and Modern life. London : Scott Foresman and Co., 1960 .
- Curtis J. Social Psychology. New York : McGraw-Hill Book Company INC. 1960.
- Day, W. F. : Behaviorism and Humanism. In Floyed Matson. (Ed.) Without, Within. Adivision of wadsworth publishing Company ; Inc., U. S. A.,

1973 .

- Day, W. F. :Humanistic Psychology and Contemporary behaviorism. In Floyed Matson. (Ed.) Without, within. Advision of wadsworth publishing company, INC. U. S. A. 1973.
- Deheon b. & Havighurst R. Educating Gifted Children Chicago : University of Chicago , 1957. -
- Dollard , J .and Miller , N. E . personality and psychotherapy : An Analysis in terms of learning ; thinking and culturs . NEW YORK : Me Graw Hill , 1950 .
- Farberman , H .A . The University and Community Mental Health : New Trend . Year Book of psychiatry and applied Mental Health . Year “ Book Medical Publishers INC . U . S . A . 1975 .
- Fliegler L . & Bich C . Summary of Research on the Academically Tallented Student Washington : American Educational Research Association {NEA} , 1959 .
- Frankl , E .Man’s search for meaning . NEW YORK : Washington . Squate press , 1963 .
- Freud ,S . AN outline of psychoanalysis . NEW YORK NORTON and Co. 1949 .
- Fromm, E . The Sane Sone Society . NEW YORK : Kiniehayt , 1955 .
- Fromm, E . The Art of Loving . NEW YORK,Harper, 1956 .
- Fromm, E . The Feer of Freedom . LONDON : Routledge & Kegan Paul LTD .1960 .
- Fromm, E . Crisis of Psychoanalysis . BRITAIN :

- Pelican Book , 1973 .
- Getzles , I . JACKSON, P. Creativity and intelligence :
Explorations with gifted students . NEW YORK : John
Wiley Sons INC . 1963 .
 - Hamad, B. Somehome Factors In Relation to Mental
Health In Khartoum University students. Journal of the
American College Association, 1974. 23.2 , 127-133.
 - Halpin, G. & et. Al. Biographical correlation of the
creative personality gifted adolescent Exceptional
Children, 1973, 39.8 , 652 -653 .
 - Harding, J. Behaviorstic and Humanistic approached
Compatible or incompatible. In A. Wandersman and
others (Ed.) Humanism and Behaviorism . New York
Press Oxford 1967.
 - Jourard, M. S. Personal adjustment, an approach through
the study of healthy personality, New York , The
Mecmillan. Co. 1963 .
 - Kaluger, G. & Kaluger, A. F. Human development the
span of lifl. U. S. A. : The C. V. Mos by Company. 1974.
 - Kappuswamy, B. Child Behavior and Development.
India : Vikas publoshing House Pvt Ltd., 1974 .
 - Maslow, A. H. Motivation and personality. New York :
Harper & Row, 1970.
 - Maslow, A. H. Towards sahumanistic biology. Amer.
Psychologist. 1969. 24, & 734-735.
 - Maslow, A. H. Towards psychology of being. New York
: Van Nostrand. 1962 .
 - Maslow, A. H. The Futher reaches of Human Nature.
New York The Viking Press, 1971 .

- Meltzer, H. & Ludwing, D. Positive mental health of workersas related to memory optimism work cometenecy and erschified valucs , Psychological Abstract 1971, Vol. 46, N. 3, 5265 .
- MUNN , N.L. Psychology . The fundamentals of human adjustment . New York : Houghton Mifflin, Company 1966.
- MURRAY , H.A. Explorations in personality , New York : Oxford . 1938.
- Rescher , N. Introductions to boys and girls . New Jersey : prentice – Hall , INC , Engle – wood Cliffs , 1969.
- Ruth , C. Understanding Group Behaviour of Boys and Girls. New York : Columbia University , 1951.
- SKINNER , B.E. Humanism and behaviourism Co. F., Matson W. { ED.} without , within , ADIVISION of wathswoth publishing company , INC. U.S.A. 1973
- Thompson, G. child psychology. India : press Bomby, 1969.
- WATSON, J.B. Psychology, From the standpoint of a behaviourist, philadelphia and London : Lippincott company, 1919.
- WATSON, J.B. Behaviorism. University of Chicago : chicago press, 1930.
- Watson, J. B. Behavior : An introduction to Comparatice Psychology. New York : Holt, Rin-chart and Winston. 1914
- WILLIAMSON, R.C. socialzation, mental health and social .A santiago sample. Psychological Abstracts . 1976 vol, 56.N3.4166.

- WINTHROP, H. A humanistic psychology is Born. In r. Guthrie. {ED.} Psychology in the world to day. London : Addison-wesley publishing INC. 1968.
- YAMAMOTO, K. HEALTHY Students in the college environment. Personnel Guidance J .1970.48.10.809-816.

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٧	الفصل الأول
٨	• مقدمة.....
١٣	• المقصود بعلم الصحة النفسية.....
٢٢	• علماء النفس ومفهوم الصحة النفسية.....
٣٣	• مدارس علم النفس والصحة النفسية.....
٣٤	- مدرسة التحليل النفسي.....
٥٢	- المدرسة السلوكية.....
٦٦	- مدرسة المذهب الإنساني.....
٨٧	• مظاهر الصحة النفسية.....
	الفصل الثاني
٩٧	العوامل المرتبطة بالصحة النفسية السليمة
٩٨	• حرية الإرادة.....
١٠٧	• الإحساس بالطمأنينة الإنفعالية.....
١١١	• الإحساس بالأمن الاقتصادي.....
١١٥	• الاستقلال الذاتي.....
١٢١	• الانفتاح على الخبرة.....
١٢٨	• الإحساس بالمسؤولية.....
١٣٣	• الكفاءة الاجتماعية.....
١٣٨	• إرادة العطاء.....
١٤٤	• الاستبصار بالذات.....
	الفصل الثالث
١٥١	الظروف الثقافية والاجتماعية والسواء النفسى
١٥٢	• التغير الثقافى والاجتماعى والصحة النفسية.....
١٦٠	• القلق وأنواعه ومظاهره.....

رقم الصفحة	الموضوع
١٦٥	• الصراع النفسي وأنواعه.....
١٧١	• الإحباط وأنواعه.....
	الفصل الرابع
١٧٧	- الحيل اللاشعورية
١٧٨	• المقصود بالحيل اللاشعورية.....
١٧٨	• أنواع الحيل اللاشعورية.....
١٨٠	- الكبت.....
١٨٢	- التبرير.....
١٨٣	- الإسقاط.....
١٨٤	- التقمص.....
١٨٧	- التعويض.....
١٨٨	- الإغلاء.....
١٩٠	- النسيان.....
١٩٠	- الإنسحاب.....
١٩٢	- أحلام اليقظة.....
١٩٥	- النكوص.....
١٩٦	- الإبدال.....
١٩٩	الفصل الخامس
٢٠٠	• الأسرة والصحة النفسية.....
٢٠٧	• المدرسة والصحة النفسية.....

رقم الصفحة	الموضوع
	الفصل السادس
	القيم والسلوك الإنساني
٢١٧	• مفهوم القيم.....
٢٢٠	• طرق التعرف على القيم.....
٢٣٣	• المراجع العربية.....
٢٣٩	• المراجع الأجنبية.....
٢٤٧	

